唤醒内在的智慧套装

（8册）



VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

唤醒内在的智慧套装

（8册）



版权信息

本套装纸版浙江人民出版社于2019年11月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有•侵权必究

书名：唤醒内在的智慧套装八册

作者：丹•米尔曼;乔丹•彼得森;马丁•塞利格曼;河合隼雄;约瑟夫•坎贝尔

电子书定价：398.99元

总目录

鹿智者的法则
人生十二法则
深夜加油站遇见苏格拉底
活出最乐观的自己
共鸣的灵魂
心的栖止木：河合隼雄谈心灵疗愈
追随直觉之路
千面英雄

CHEERS
湛庐

《深夜加油站遇见苏格拉底》姊妹篇
全球畅销25年

鹿智者的法则

如何唤醒内在的智慧

A TALE OF TRANSFORMATION

[美] 丹·米尔曼 著
Dan Millman

郑悦琳 译

THE LAWS OF SPIRIT

浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江教育出版社于2021年6月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：鹿智者的法则：如何唤醒内在的智慧

著者：丹·米尔曼

电子书定价：62.99元

The Laws of Spirit

Copyright © 1995, 2001 by Dan Millman

First published in the United States of America by HJ

Kramer, Inc. in a joint partnership with New World Library.

All Rights Reserved.

有个谜题，世人称之为神，
它体现为一种人类共同之爱、若干法则，
以及一个伟大的历程。
这个历程作用于我们每一个人，
是如此完美。
随着我们在人生旅途中
逐渐认识到这个基本事实，
会发现无论我们迈向何处，
路都在脚下。

前言

十二个法则，让你领悟生活的智慧

我们无法教会人们任何东西，
我们只能帮他们自己去发现。

——伽利略

你学过的最重要的生活法则是什么？

几年前，我曾问过自己这个问题。自那时起，时间和经历给了我答案和领悟，于是有了《鹿智者的法则》这本书。

鹿智者的法则属于我们每个人，每个法则都能在我们的内心找到，它们也是许多文化和道德体系的核心。我领会这些法则的方式是向自己提出这个问题："假如我在山中遇见了以智者形象出现的更高自我，那位智者会教给我什么呢？"这个问题会开启我们内在的智慧源泉。

所有旅程都是真实经历，但并非都实际发生过。在这本书中，我虚构了与一位智者的对话和相处经历，并用这种方式阐述了生活的十二个法则。这位智者是一位超凡脱俗、对世事洞若观火的女性，她用自然世界的生动形象作为教学材料，将这些法则一一传授给我们。

与我之前写的那些长篇冒险故事不同，这本书更像一则则寓言，而不是一本小说。山居智者这个形象给了这些朴素但饱含深意的道理一种有血有肉的质地。在智者带领我沿着山中小路漫步的同时，我也邀请你随我一起领略这些我们在蜿蜒的人生道路上终将掌握的哲理。这十二个法则拓宽了我的视野，并为我的人生提供了转机。我希望并且相信它们也会为你带来同样的体验。

目 录

前言　十二个法则，让你领悟生活的智慧
序章　与山居智者相遇
01　平衡法则　寻找中庸之道，在日常生活中保持平衡
02　选择法则　决定不是用语言表示的，而是用行动表示的
03　过程法则　看到不同阶段的每一个步骤，而不要只看到远期目标
04　存在法则　关注当下，投入此时此地的体验
05　共情法则　出于爱与了解而行动，不要出于恨与无知而行动
06　信念法则　接受生命中的不确定性，用心感受你的道路
07　期望法则　在做到之前，必须先相信自己能做到
08　诚实法则　即使有相反的冲动，也要按照你的最高标准行事
09　行动法则　去做，去实践，永远不要等待时机到来
10　循环法则　准备做出改变，与你的生命进程完美配合
11　包容法则　放下执着，心甘情愿地拥抱发生的一切
12　同一法则　谨记自己与万物的联系，用一体的眼光看世界
尾声　智者的道别
致谢
致读者
译者后记　醒在山中与雾中

测一测　你知道怎样运用生活的法则吗？

1．面对不同的道路，做出选择的标志是什么？

A．走上其中一条路

B．明确告知他人自己的选择

C．记录下自己的决定

D．为之后的路程做好规划

2．当目标过于遥远、难以企及时，应该怎么做？

A．活在当下，不去想以后

B．臣服于这个现实

C．相信自己，并想象实现目标的场景

D．着眼于阶段性的小目标

3．在工作中，以下哪一项不是对期望法则的运用？

A．在完成任务前，一定要相信自己能完成

B．在开始前对自己说“我能完成这项任务”

C．无论何时，都按照自己的最高标准行事

D．用成功的形象代替负面的自我怀疑

4．当你确立了一个计划，应该什么时候启动？

A．等到时机合适的时候

B．立刻就去启动

C．听从内心的直觉

D．做好前期的所有准备后



扫码获取问题答案，
唤醒你的内在智慧。

序章

与山居智者相遇

众鸟高飞尽，孤云独去闲。
相看两不厌，只有敬亭山。

——李白

这些年来，我保持着在自家附近的山野徒步的习惯，一方面是为了健康，另一方面是为了消遣。在狭窄的山路上循着鹿的踪迹向上攀登，或走下植被茂密的山坡，处处是橡树、松树和熊果树。群山一直通向海边，我随兴而至，即走即停。

几年前的某个周末，我随家人外出旅行。那天天一亮我就起身了，并没有什么特别的计划，只是想放松地爬爬山，看看周围的景色。这里的山虽不过几百米高，但其起伏走势依然有如奇境，足以让人将世俗丢开。我想，这里距离喧嚣的城市怎么也有百里之遥。

群山也映照着我内心的起起落落。那时，我迷失在自我怀疑的低谷中，生活周而复始，平淡乏味。可以说，那天早上我是带着一种无声的渴望走进山中的，我想让自己振奋起来，找到一点灵感，进而改变自己。而我很快就会明白，为什么人们常说“要认真对待你的愿望，因为它也许会实现”。

那天早上，云层很低，它们从海边飘来，遮蔽了群山。走了一段路程后，我发现自己身处两山之间，眼前的雾让我很难看清道路，而冰冷凝滞的空气让我很快便失去了方向感。虽然山下隐隐传来溪流的声音，但我并未理会，一心只想向上爬，离开这浓雾弥漫的山谷。

很快，我来到一处平坦之地，头上是古老的橡树，脚下是一面陡峭的山坡。来到此处可以说是个偶然，我从一壁巨岩旁的小路走上来，而这几乎是唯一的一条路。我经过一块巨石，雾气逐渐消失，一间小小的茅屋出现在眼前。我走过去，轻轻地敲了敲门。

出乎我意料的是，屋内传出了一个响亮的声音，那声音中的暖意让我觉得它的主人好像一直在等待着我：“进来吧，旅行者，快请进！”就这样，我离开了生命中习以为常的道路，打开了那扇门，遇见了那位智者。她静静地坐在屋内，抬头朝我微笑。说不上为什么，我胳膊上起了一层鸡皮疙瘩。

她泰然自若地坐在地上，身下有厚厚的一层落叶。她身着一件绿色的长袍，姿态警觉而又松弛，如猫一般优雅。我想，也许她以为这里是舍伍德森林（Sherwood Forest）[(1)]吧。

她的双眼吸引了我的注意。那是一双杏眼，栗色的瞳仁被从墙缝中漏下的阳光映得发亮，仿佛在她那有着光滑的、橄榄色皮肤的面孔上嵌着的两块宝石。她有一头棕色的短发，难以透露她的年龄和身世背景。她周身仿佛有一圈能量场，我想应该是光线造成的吧。

我开始感到无所适从，不知道身在何处，也不知道此时是何年何月：这里是原始热带雨林？是莎士比亚笔下的英格兰山野？是苏格兰高地？抑或是中国不老仙人的归隐之处？

“很久没有人来探望我了，”智者开口说道，“我很高兴见到你，因为我有很多话想说，而且我有件重要的事需要你帮助。”

她是迷路了吗？需要向导？我半是狐疑半是好奇，只回了一句：“这太神奇了。”

“我知道你肯定会这么觉得。不过你还需要一些训练，需要做好准备。”

“做好准备？如果还要花上几个钟头的话，那我可能没有这么多时间。”

但她说：“你拥有的时间比你想象中的更少，也更多。”这真是奇怪。我想她人虽怪，但并无恶意，于是决定逗留片刻，看事情会如何发展。

她示意我说：“坐下歇歇吧，旅行者。我知道你为何而来，也知道你走了很远的路。”

我本想告诉她我才离家远行了一个小时，但我感觉她指的应该不

是我今早的这次徒步，而是我漫长曲折的人生道路。

一瞬间，我脑海充斥了无数画面。来自不同时空和情境的画面交织在一起，而直觉告诉我这些都与她有关。于是，我产生了怀疑，我想：是的，她是个隐居的女人，而我只是在幻想一场根本不存在的冒险。

我问："你是谁？"

"我是平静池塘中的一个倒影，暗夜中的一抹月色，稚如晨露，又沉静如大地。一切即我，我即一切。除此之外，我不能再告诉你什么了，因为我的生活和你的一样神秘莫测，旅行者。唯一的区别是，我生活在灵性的怀抱里，而你的灵性才刚刚苏醒。"

我一时语塞，只能问道："那怎么称呼你呢？你有名字吗？"

"名字？"她看上去十分意外，"我有过很多名字，记不太清了。"

"那你怎么称呼自己呢？"

"我不怎么称呼自己。"她微微一笑，不再多言。

"那……你从哪儿来？"

"我在过去与未来之间穿梭，活在永恒的当下。我们曾经错过彼此，但又一次一次地重逢。我曾与你一起在老旧的加油站工作，也曾陪你一起穿越夏威夷的雨林。我住过历史上非常伟大的城市，也住过镶金嵌银的圆顶宫廷，我知道家的温暖，也知道山间寺庙的孤绝。我曾在尘土飞扬的田野里劳作，深知宏大事业的风险和财富，也感受过贫穷的无情冲击。我曾走在繁星璀璨的穹顶之下，身披月光投下的倒影。我游历过海洋，经历过富有和贫穷，感受过健康与疾病、快乐与痛苦。我发现了能让你眼花缭乱的宝藏——闪耀的丝绸、拳头般大的蛋白石和七彩发光的宝石，但我愿与你分享最伟大的宝藏，一份在给予中生长、永不褪色的礼物。"

渐渐地，在我听来她的声音变成了"众生之声"，又好似风声。这风吹过被历史尘封的长廊和被璀璨金光照耀的大地。"旅行者，这个世界是存在'魔法'的，而我要与你分享的就是'炼金术'的秘密。"

“你是说类似于把铅变成金子？”

她笑了：“对矿物的操控只不过是化学家的小把戏。我所说的炼金术要转化的是你人生中负面的元素，比如恐惧、怀疑、担忧和一切艰辛。我会教你把它们变成自由与澄澈、平静与喜悦——这些都是人生的金子。这些法则就是我要与你分享的秘密。”

“你说‘转化’，指的是利用某种信仰吗？你信仰的宗教是什么？”我问道。

她又笑了。“若要感动于晨曦的温暖，并不一定要信仰太阳。这是显而易见的，也是我对宗教的看法。”她这样说着，视线飘向远方，好像回忆起了过去。“我去过以色列人为之自豪的寺庙，也曾在清真寺的尖顶下静坐。我曾跪拜在基督教的教堂，沐浴在其光芒之中。我曾坐在印第安人的蒸汗棚屋里，也曾在非洲大草原体验巫师的生活。当然，我也曾在佛教的寺庙中冥想，呼吸着恒河边香火的甜美芬芳。不管在哪里，我在各种宗教中都发现了同一种宝藏，那是一种能跨越时代、信仰和文化的人类共同的法则，而这正是上天对我们的馈赠。”

我接着问道：“能解释一下这种法则是什么吗？”

她说：“当然，我正有此意。虽然生活中有许多谜题，但宇宙仍然在依据这种法则运转。这种法则融入我们周围的事物，指导着宇宙这架“机器”的运行，比如说花朵向阳而开，海岸边潮来潮往。它也深深影响着地球的运转、四季的更替以及自然的力量。可以说，就连银河都在伴着法则之歌起舞。”

这时，眼前腾起一股烟雾，我听到了一道奇怪的啸音，围住我们两人的一圈树枝仿佛自燃一般烧了起来。她双眸闪亮，对我说：“这是梅林[(2)]传授我的。虽然我对梅林心怀敬畏，但还是有些怀疑。好吧，可能是梅林，也可能是火油的功劳！”

薄薄的一道黑烟飘散在我们眼前，烟雾飘过小屋的茅草屋顶。接着，她又说：“这种法则是宇宙的自有秩序和智慧。它们超越了概念、法规和信仰，奠定了人类的全部道德。虽然它们有如群星般恒久，但适用的范围可不止于自然的运行，而是辐射到人类的方方面

面。它们可以在你的人生触底时给你方向，就像星星和罗盘指引古时的水手一样。

“有些法则和某些特定的事务相关，带领人们在纷繁世界寻找内心的安宁。能够循着这些法则前行的人往往生活富足美满，而无视或抗拒这些法则的人最终会因路遇坎坷而觉醒，终有一日也会在更高一层的领悟中获得安宁。”

我问：“到哪里才能习得这些法则呢？”

“法则就存在于我们自身，是本心而来的智慧集合，大自然也会向我们揭示其奥秘。”说罢，她轻灵优雅地踱向门边，还示意我跟上。“来吧，旅行者，让群山成为你的课堂。”

无论她即将传授什么，我都决定记在心中。她说这些法则都是珍宝，也许我能分享给我的孩子们或者其他可能对此感兴趣的人。但我仍未意识到这些法则将带来的全部震撼和魔力。不过，其实从踏过小屋门槛的那一刻起，我就知道有什么不同寻常之事已然发生。屋外，一塘池水离我只有一步之遥，其宽广与静谧是我从未见过的。



01

平衡法则

寻找中庸之道，在日常生活中保持平衡

如果说引力是牵引宇宙万物的力量，
平衡就是打开所有秘密之门的钥匙。
无论在身心情感的哪一个层面，
平衡都对我们有所助益。
平衡法则提醒我们：
无论何事，
我们都可能做得太完美或太差劲，
如果我们生活或习性的钟摆经常过于偏向一端，
那它将会不可避免地摆动到另一端。

要谦虚，因你有来自大地的根基；
要高贵，因你有传自星星的神思。

——塞尔维亚谚语

“我们在下风处，它应该还不知道我们来了。”智者轻柔地吐出语句，并指引我凝视池边一只单腿站立的白鹭。她问道：“你能像白鹭一样保持平衡吗？”

“什么，你是说用一条腿站立？”

“我是说用白鹭的方式感受内心。你能在日常生活中做到镇定自若吗？”

“应该……可以……我说不好。我还没弄清楚咱们是怎么来到这儿的。”

但她还是问我：“你感受不到那样的平静，对吧？”

“嗯，是的，我想我做不到。”

“一个诚实的回答就是好的开始，”智者边说边在一个小土丘上坐下，俯视着池水，“但是请想想平衡对自然有序的人类生活是多么重要吧。我们是‘调配’而成的产物——无法像鱼儿一般游水，无法像猎豹那样飞速奔跑，无法像大猩猩那样力大无穷，但是这些能力都在我们体内平衡地存在着。”

智者再次用手指指向那只雪白的鹭鸟，鸟儿静静地立在池边。智者说：“每个人都渴望从内心的平衡和安宁中获得发展。你是否也有这样的感受呢？”

这时，她把手掌放在我的胸膛上，我立刻感到有种深切的平静贯穿了周身，我的思绪也随之平静了下来。她低语着：“你感受到了。”

我放松地舒了一口气说：“是的。”

“这种宁静的感觉为你提供了一种参照，它会帮你意识到日常生活中的失衡之处，并令你越来越无法容忍平衡被打破。”

“怎么说？”

“嗯，你知道，当一个人不知道何为放松时，你再怎么让他放松也是徒劳的。可是，一旦体会过由心而发的放松，他们就可以将这种感觉作为参照，从此就能更敏锐地捕捉到自己的紧绷情绪，然后用一些方式释放自己。而当你明白了真正的平衡感是什么样的，你就能发现生活中到底有哪些地方失去了平衡，这种能力可以自动提示何时要回到原点。想要习得平衡法则，就先要发现不平衡。”

“这么简单？”

她笑了，然后说：“非常简单，但并不容易。因为即便你的日常生活充满紧张和失衡，你也不会觉得自己习以为常的生理或心理状态有什么不正常的。人们通常所说的‘神经兮兮’其实就是偶尔发作的思虑和情绪的失衡或夸张。因此，刚开始回归真正的平衡状态可能反而会让人不适应。”

“那怎样才能达到真正的平衡呢？”

这时，一条鱼儿跃出了水面，让原本如镜一般的池水泛起了一阵涟漪。智者答道：“去安静的地方，造访自己的心湖。去看，去听。关注身体和生活中的涟漪，那些涟漪往往源于饮食、运动、工作、人际交往等方面的缺乏或过量。”

我正要琢磨这句话，智者又说：“虽然世事纷杂，但你要花精力观照自己的内心，并且用近似自我中心般的态度去寻找平衡和宁静。”

她笑着示意我跟随她绕着池水行走，接着说：“很多人分不清以自我为中心和自私的区别，但你一旦找到了自己的平衡，就能找到内在的平静和力量，并明晰分辨这两者。”

她弯腰拾起一根寸余长的细直树枝，然后把这根树枝放在一根手指上保持平衡。一开始，树枝稳稳当当地停在指尖，接着开始轻微地晃动，时上时下。智者解释道：“欲望和依恋引你向上，恐惧、对抗和逃避又拽你向下。任何极端的表现，哪怕是在某件事上表达明确的观点，也会让你远离兼听则明的平衡状态。这些都听得懂吧？”

“听得懂，但还有些不明白。”我答道。

“很好！这代表你正在学习它。”

我注意到智者踏在坠落的树枝上的脚步非常轻盈，几乎听不到声音，看来她本人就处于极致的平衡状态。她接着对我说：“和我打算与你分享的所有法则一样，平衡法则是一种生活方式，它有实际的用处，而不是空有道理。”她看我一脸茫然，于是从地上捡起一块石头交给我。然后，她指向十来米远处的一棵树对我说：“看到那边的大树了吗？试试能不能用石头击中树干。”

我深吸一口气，瞄准树干，丢出石头，但是向左偏了一些。智者又拿了一块石头给我，这次准了一些，但仍偏左。这下，智者干脆交给我三块石头，并直视着我的双眼，不疾不徐地对我说：“一定要击中一次，这非常重要。”我不明白这有什么重要的，但能感受到她的严肃。我连心跳都加快了。

她提醒我：“要运用平衡法则。”

“这要怎么做呢？”

“我说过了，在失去平衡的时候你反而觉得这是正常的，所以你投掷时一直向同一个方向倾斜。因此，最快击中树干的方法是走另一个极端，即刻意做出与你平常的做法截然相反的行为。比如说，如果你的语速太快或声音太小，让别人听着吃力，那你就需要故意把话说得特别慢或者特别响。”

“刚刚我把石头扔得都太偏左了，所以现在我需要向右瞄准，对吧？”我问道。

“是的。”

“但问题是我只有三次机会，我怕扔得不是偏左就是偏右，根本击不中。”

“有可能。但你两个角度都试过后，再瞄准就容易多了。和击中树干一样，做其他的事情也是一样的道理。”

“我明白了。”

智者听到我的回答，又指着树对我说：“要用行动体现。”

我半信半疑，但愿意再试一试，于是我故意向右边瞄准，可没想到这次扔得还是偏左。

智者向我解释：“你瞧，你太习以为常了，修正得不够，所以你需要再偏右一些。改变习惯很困难，这也是为什么人们学习新事物的速度如此之慢。这次，你要勇敢一些！还要向右边扔。”

我再三确认：接下来的一投和刚才相比向右偏了几米，但还是没击中。我紧张地低语：“只剩最后一次机会了。”

智者对我说：“不仅平衡法则会帮助你，我也会帮你。”她领着我靠近那棵树。“没人规定生活必须如此艰难，”然后她笑了，对我说，“如果你离目标太远，那就走近它！”

我开怀大笑，然后一击即中。

我们接着沿池边的小道漫步，智者又开始向我讲解平衡法则的另一个方面：“平衡源于调整呼吸，吸气与呼气本就是人生的基本节律。吸气，你获得滋养；呼气，你得以释放。激发与排遣，即生与死都在呼吸间。”

她又说道：“现在就把注意力放在你的呼吸上，如果你的呼吸节奏处于紊乱之中，你的情绪也会紊乱。因此，当感到愤怒时，你要先完全地接受它，然后再把呼吸节奏调整回来；当感到悲伤时，你要先温柔地拥抱它，再把呼吸节奏调整回来；当感到恐惧时，你要先承认它，再通过深呼吸回归平衡的状态。

“呼气的时候，你在给予，就好比吸气的时候你是在收获一样。如果你的所得多于付出，你就会感到失去平衡，因为要完成人际关系的循环，你需要做出回馈。如果付出多于所得，你就会耗尽自身，直到再也无法给予什么。”

我有些疑惑，问智者：“可是，我读过那些圣人的故事，他们都极力付出，不求回报。”

“这只是表象。这些圣人通过给予体验到的是极致的愉悦与爱。平衡法则给我们的安慰是，那些秉持着博爱和慷慨的精神而无私奉献

的人，也必将得到旁人难以匹敌的收获。”

我和智者沿着一条崎岖的小径继续向山上走去，我想起初次相遇时她对我说的话。“你之前说我需要在你的指引下完成某些任务。”

她提醒道：“这只是准备阶段，你要先习得白鹭的智慧，并在你的生活和其他事务中都找到平衡。你要尊重这一法则，追随智者的脚步。你可以尽情探索人类生活的边界，但是因为习以为常的那些极端行为会引起焦虑和压力，所以一定要想着回到这个黄金守则，即中庸之道。让你的行动和言语如四季变换一般轻柔且切合时宜地流露出来，在这种内心的平衡状态下，你一定会找到洞明和平静。”

智者的话语又消散于宁静之中，我们继续向山上攀爬。我转过头，最后看了一眼那只白鹭，它仍沉静地立于池边。

THE LAWS
OF
SPIRIT

02

选择法则

决定不是用语言表示的，而是用行动表示的

自由意志
既是我们的负担，也是我们的幸运
——因为它给了我们选择的力量。
我们的未来
很大程度上由我们的选择塑造，
环境难以改变，
但我们可以且应该选择自己的应对方式。
重新找回掌控力，
这样我们才有勇气去活得充实。

我怀着轻松愉快的心情踏上大路，
我健康、自由，世界在我眼前展开，
这漫长的黄土大道，
通向任何我想到达的地方。

——诗人沃尔特·惠特曼（**Walt Whitman**）

池塘的水面像是一面被打磨过的镜子，随着我们向上攀爬，它渐渐远离了我的视线。在我们又爬过一个小坡后，这塘池水完全消失不见了。接着，眼前的道路变得宽阔，形成了三条小道。智者对我说：“接下来由你带路。”

“可我根本不知道我们要去哪里啊！”

她看了看我，笑着说：“旅行者，你这样的想法真是奇怪。我认为你一直都知道自己要去哪儿，无论你是否已经意识到了。想想吧，你要选择哪条路？”

“它们之间有什么区别吗？”

“区别？不，完全没有，”她答道，“一切殊途同归。但是，一条通向苍翠山谷，一条通向崎岖山峰，还有一条通向幽深密林。你无法确定哪条道路通向何处，所以你还是要做出选择。”

我对她笑了笑，说道：“我感觉你好像说到了重点。”

“选条路吧，我们之后再聊。”

“好吧，”我指向一条路说道，“走这边。”

“什么？”她好像没听到我说什么，“你要做出选择了吗？”

“我已经选了，我选择中间这条路。”

她再次对我的话充耳不闻，径自说道：“咱们相处的时间是有限的，旅行者。我建议你做出选择，这样咱们好上路。”

“可我……”我突然明白了她的意思，走到了中间那条路上。

“这就对了！选择法则告诉我们，选择不是口头上说说而已，而

是要有所行动。”智者指向天空，问我，“你看到在咱们头顶滑翔的红头美洲鹫了吗？”我点了点头。她又蹲下身，指着一只盘踞网中的蜘蛛说：“就像高飞的鸟儿和这小小的蜘蛛一样，地球上众生的选择都很有限，它们根据本能和自然的呼唤来采取行动。但是你拥有自由意志，也就是选择的力量。你的生活反映出你对这一力量的施展，而你的命运，在很大程度上是由你当下的选择塑造的。”

她接着说道：“自由意志指的是你可以选择遵循内心最深处的秩序，或者你可以让自己的冲动、恐惧和习惯支配一切。当你偶尔选择满足一时的欲望，抗拒或排斥更高的智慧，这样的选择也终会让你回归人性的本质。某些选择通向光明坦途，某些选择通向荆棘坎坷，但它们也会成为你的试金石，让你变得更加强大。从这个角度来说，无论选择什么，都有其益处。”

“很多时候我觉得我的道路并不由自己的选择决定，更像是命中注定的。”

“大多数决定都是人在潜意识支配下做出的。你内心的‘知觉’比你的意识了解更多，这就是为什么有时你也不知怎地就遇到了本不想认识的人、不想经历的事，但这些都能让你在更高的层面有所收获。”

“那穷人呢？受苦的人呢？难道你能说他们的境遇是他们自己选的吗？”

智者止住了话语，凝视着前方越来越幽深的林木，然后对我说：“痛苦有多张面孔，富翁也有他的煎熬之处。任何人都能在特定的环境下做出自己的最优选择，比如选择生、选择爱、选择公益、选择人际关系。不管生活给予你什么，你都可以选择采取何种态度去应对——你可以选择对抗、仇视，哀叹命运何其不公；也可以选择正视、接纳，珍惜当下。”

“你对那些为了造福他人而选择忍受痛苦的人怎么看？”

“如果你是自发地为了儿童的幸福、自己所爱之人或其他人而无视自己的欲望，那么这代表你具备自我牺牲的精神。但如果你觉得自己是一个受害者或殉道者，那就该重新思考一下了。为别人背负太多，会让他们失去自我选择的机会。那些为了造福他人而选择忍受痛

苦的人当然需要我们的同情和支持，但如果将他们的负担转嫁到我们身上，那我们反而是夺走了他们的权力和自尊。”

我们沉默着，继续向山上走去。我琢磨着智者的话，突然又想到了另一个问题：“有时，我会思索我的那些选择，如感情、工作……”

但智者打断了我的话，她说：“我建议你回家就和你妻子离婚。”

“什么？你这是说什么呢？！”

“为什么不离？什么时候离都行，你有这样的力量。请个律师——”

这次轮到我插话了：“我不可能这么做！”

“为什么？”

“因为这不仅会给我的妻子和孩子造成许多痛苦，也会给我造成痛苦，我的家庭资产更会变得一团糟。更何况，我们结婚时许过诺言，要不离不弃。再说了，这对孩子们的打击太大了！”

“所以你被困住了。”智者说道。

“我没有！”

“你的语气告诉我你有，”她淡然地回应道，“你列出了很多理由，我相信这都是足以让你选择不离婚的好理由。但只有当你找回终结一段关系的勇气时，你才是真正地投入其中。到那时，你才能说自己是自愿选择了婚姻生活，而不是因为种种原因‘不得不’维系婚姻。你听明白了吗？”

我微笑了，对她说：“是的，我想我明白了。”

“我说的不仅是你的感情、婚姻，也包括你的工作、朋友、身处何方，还有你过什么样的生活。”

“我听不懂了。”

“就像有些人被困在婚姻中，忘记了自己有选择的力量一样，还有些人觉得自己受困于当下的境遇。在找回信念、勇气和自尊之前，在学会做出新的选择之前，他们的生活只会无比痛苦。”

智者接着说："在你意识到自己可以说'不'之前，你说的每个'是'都没有意义。你的恋爱如此，工作如此，生活也是如此，一切都是如此。你并不是一定要等着做出激励人心的正向改变，你不是非要去上学，非要去工作，非要上战场，非要结婚，非要生孩子，或非要按别人的期望来行动，没有什么事是非做不可的。你要明白的是，行动或不行动，不管选哪种都有其结果，而你愿意接受这种结果。这种意愿能让你获得选择成为何种人的力量和自由，并能让你决定自己要去哪里、做什么。在那时，你就不会把过日子当成一种义务。那时，你的每一天都会充满机遇，奇迹也将在那个时候发生。"

我选择的道路把我们带进了树林深处，茂密的枝叶覆盖住头顶的天空，并散发出阵阵清香。微风拂过树梢，智者在这树荫中向我讲述了她对选择法则最后一部分的理解："不要理会来自别人的压力或期许，无论什么时候，你都可以动用自己的力量去做出选择并改变自己的方向，就像游泳时，你会为了氧气，从水底向着水面游一般。你会发现除了现在的生活，外面还有更好的风景，你会忍不住要改变你的人际关系、职业发展和生活中任何让你感到失望、受挫的东西。有些新的选择来得正是时候，甚至你觉得早就该这么做了。不过，在很多时候，勇敢地做出选择意味着承担责任，因为你所处的地位不一样了，你要比以往更有激情、更全身心地投入其中。"

智者还说："越能尊重选择法则的力量，你就能活得越明白，你会发现，要主动创造生活，而不能一直怀疑自己是否在正确的道路上、选的是不是对的人、做的是不是对的工作。这样，你的每一天都会过得问心无愧、圆满充实。"

我思考着自己生活中的选择如何塑造了现在的我，也想到了我的工作和家人，这又让我想到离开家已快有八个小时了，于是我忍不住说道："很感谢您对我的教导，但是我要回家了，家里还有点事。"

智者耸了耸肩，说道："选择意味着你可以为了更渴望的东西放弃别的东西。这是你的生活，去你想去的地方吧。"

我原以为她会说服我留下，万万没想到她的态度这么冷淡。不知为什么，我觉得如果走了，就再也没有回来的机会了，于是我

说：“我……我想我可以再待一会儿。”

“你的语气不太坚定。”

“不，我要留下。真的，我想留下。只是我刚才没想到要离开家这么久，本来我还计划着要做点别的事。”

智者脸上流露出的笑容好像在说她比我自己还要了解我，而这是完全有可能的。

我们走出了树林，山坡上的一片空地出现在我眼前。我走向前去，看到了一幅映衬出我逐渐开阔的心灵的画面。奇怪的是，山的那一边并没有出现我熟悉的房屋和城市。此时，和这个女人在一起，与她共同存在于此，我感到自己仿佛来到了另一个空间。从种种迹象推断，这里的时间只是真实世界中的一瞬。这时，智者对我说：“让我们继续这段旅程吧。”说着，她走向了一条愈发陡峭的小径。



03

过程法则

看到不同阶段的每一个步骤，而不要只看到远期目标

过程把一段旅程
变成一串小小的步伐，
一次一步，
向目标进发。
过程比时间更重要，
它让我们领会耐心的重要性，
并构筑在细致准备的坚实基础上。
它代表了
对我们无限潜能的信任。

想达到一定的高度，
要先爬过一段曲折的阶梯。

——哲学家弗朗西斯·培根（**Francis Bacon**）

山路陡得厉害，我感觉我们好像走在一道垂直上升的楼梯上。即便我经常登山，到了这时候心跳也开始明显加快，呼吸也更困难了。可是智者看上去没有任何变化，说起话来仍非常轻松。她问我："你是否注意到山路映衬出了人生的样子，就像我们每天向着目标攀登一样？"

"我没看到有什么路。"我气喘吁吁地答道，同时看向山顶，然后说，"而且我发现好像怎么也登不到顶似的。"

智者说："如果只关注旅途的终点，那么它的确是遥不可及的。这样的话，一旦遇到困难或险途，人们就容易选择放弃。要知道，旅途都是从一小步开始的，你还要继续踏出第二步、第三步，以及许多许多步，才能走到终点。过程法则是自然给我们的慰藉，让我们相信只要将旅途划分成许多小而确切的步骤，并坚实地踏出每一小步，不管多么宏大、遥远的目标都能实现。"

"这不用说也知道。"

智者表示赞同："是，这也是为什么它被太多的人忽视了。"

"你说一小步一小步地走，就能办到几乎任何事？"

智者笑着答道："是的，你不可能只跳两下就跨越深谷，但是可以一步一步地做准备。不过，既然现在这里并没有深谷……"说着，智者从地上捡起一块石头交给我，然后指向大概二十米外的一棵橡树对我说："你觉得自己能击中那棵树吗？"

"什么？从这里吗？我估计够呛。就算我先瞄准左边，再瞄准右边，距离也还是太远了。"

"那好吧。"智者又把我领到树面前，近到这棵树触手可及。这时，她又问："现在如何？"

“这样我当然能击中。”

“那就击中它。”

我成功了，但智者马上又把我带到距树不到半米之处，把另一块石头交给我，下令说：“再来一遍。”就这样，每次我都再退后一些，每次都成功了。我们来到了距离树大概十米远的地方，这次我没能击中树干。智者说：“向前走一些，再试一次。”这次我正正地击中了它。我们继续后退，我在距树十五米左右的地方失败了两次，然后又向前挪一点，成功了。又经过几次失败后，我最终在距离树二十米左右的地方击中了它。

我和智者再次艰难地爬上陡峭的山路，她又开启了一番教导：“你看出这个法则在生活各个方面的运用了吗？把任务分解成一个个可掌控的小步骤，你就无须在旅途的终点等待成功，因为这一路上你已经创造了一连串的小成功。”

我们来到一条宽阔的溪流边，春雨已让水流变得充沛。智者轻巧地踏着一串歪歪扭扭的鹅卵石，率先跨过了溪水。接着轮到了我。我选择蹦跳着过河。当看到两块石头挤在一处时，我迅速决定向更远的一块蹦去，但落地略微不稳，在青苔上滑了一下，还是落入了水中。智者丝毫不掩饰自己的笑意，向我伸出手说：“看到了吧，即便是过河这样简单的事，如果省略了过程中的某些步骤，你也终会自乱阵脚，失足落水。”

跨过这条溪流后，道路豁然开朗，我们可以并排走了。没过多久，我的衣服差不多干了，这时我们又来到了一处沼泽。我左右张望着想找出一条路来，但这道小山谷两旁的山壁都格外陡峭。智者看到这一幕，仰头大笑着说：“大自然真是最奇妙的课堂，它的教导总在恰到好处的时候出现。”

“此话怎讲？”

“睁开眼好好看，这条泥沼路不像你的生活吗？”

“这会儿我不太看得出来。”

“让我解释给你听。在你和你的目标之间，你总能发现一条金光

大道吗？”

“不，通常都是一片泥泞。”

“是的，面对值得为之奋斗的目标，你要去拼搏、冒险，甚至为它牺牲；你要在恐惧和怀疑中坚守；你要寻找内心的力量，变得比以前更强大。每个新的挑战都是一次新的开始和启蒙：你会遇到很多东西阻拦着你，然后，在战胜了环境的不适、生活的无奈和所有挫败后，你会看清自己的潜力与本质。”

我们脚踝以下的地方都陷在地里，每走一步都要带起很多泥。智者又对我说：“能让你在生活的泥泞里坚持下去的是你出发时的愿景，它就像磁石一样引导着你在一摊烂泥中阔步向前。所以，开启一段经历的第一步就是选定方向，选定属于你自己的一个光明的未来。”

“但有时，确定选择什么目标对我来说真的很难。”

“光靠等，是等不来天命之选的，不要总是权衡利弊、耽于幻想，也别总是质疑自己选择的方向，或者指望别人告诉你要不要做某件事。只要是对你有吸引力、令你振奋的事情，那就去做吧，不要忘记自己的初心。不过，你要记得提醒自己是否准备好为这个选择付出全部心力。”

这时，我们来到另一条小溪边，冲洗了脚上的泥，也清理了鞋子。智者给出了她对我的建议：“旅行者，记住一点，遥不可及的梦想是通向未来的沉重包袱。最好的目标是下周、明天或转身就能实现的那种，一定要为自己制造那些能带来小成功的经历。”

我们又走入了一条溪谷，我思索着智者说的“小成功”，向她问道：“该怎么解释那些一夜成名的人呢？他们又创造了什么经历？”

“任何貌似一蹴而就的冒险行为，其实都经历过盖房子一样的过程：要先打下地基，然后耐心筑成。有些人的事业就像有些房子一样，盖得很快，却地基不稳，也许看上去漂亮，但不坚固。如果认真研究过那些‘一夜成名’的案例，你就会发现，其实那些人通常都做了差不多十年的准备。”

我低声重复道："十年啊……"其实我更多是说给自己听的。

"想想吧！在一件事情上花十年的时间，怎么可能做不成？你可以成为医生或科学家，可以训练出不凡的运动技巧，可以成为任何领域的专家。又或者，你可以创造出财富或改善身体状况。"

"十年听上去太漫长了！"

"想象未来的十年的确感觉很漫长，但往回看，十年也不过是弹指一挥间。"突然，智者指向天空，对我说，"看，山顶就在那儿了！"我顺着她指的方向看去，那里依然看起来很遥远。智者又说："现在你回头看看。"我转头看向山下，智者说："我们已经走了这么远了，就是这么一步一步走上来的。咱们走着、聊着，就这样，几个小时的时间就过去了。如果我一开始就把现在的情况告诉你，你一定会觉得漫长，可现在回过头去看——"

"一点儿也不觉得长。"我接上了她的话。

接着，我们又走进了一片树木丛生的地带，天空完全被树木遮住了。智者在这里跪了下来，她捡起一颗橡果，又继续解说道："这也是个例子，想想一颗小小的橡果如何长成参天大树。所谓水滴石穿，所谓长大成人，只要一步一个脚印，你想要的就都能做到。"

"你说得好像成功是必然似的，为什么就这么肯定呢？就算再怎么一步一个脚印，人还是可能会失败。"

"世界上的确没有太过绝对的东西，但人真的很少失败——他们只是放弃了努力。"我们走出了树丛，看到了广阔的天空。我与智者转过身来，看着脚下的群山，这时，智者告诉了我过程法则的最后一部分智慧。

"质变很少是靠几个戏剧性的瞬间达成的，而是靠日复一日、年复一年的积累。在时间的长河中，每段经历都会自我修复：通向幸福的道路就在脚下。把注意力放在眼前的事情上，以后的事情先放下。当自律和毅力共同发挥作用时，你将拥有走过高山大海的气力，并最终能达到终点。激情可以为你的前行提速，但坚持才是那把打开成功大门的钥匙。宝藏并不只存在于旅程的终点，你瞧，经历本身就是一

种财富。”

这时，我才发现我们已经登上了顶峰。我拭去前额的汗水，环视脚下的壮丽景色。我感到无比幸福，因为这景色是我付出艰辛努力后才收入眼中的。我看向智者，她指着远方一座更高的山峰，对我说：“达成了一个目标，你就想挑战下一个。旅程从不会结束。”说完，我们转身下山。



04

存在法则

关注当下，投入此时此地的体验

时间是种矛盾的存在，
穿梭在“过去”和“未来”之间，
却没有实体，
它只存在于我们的头脑中。
时间的概念
是思想和语言的约定，
而有关时间更深层的事实是：
我们只有“现在”。

只有珍惜当下的一分一秒，
才有可能在余生收获幸福。

——作家玛格丽特·玻纳诺（**Margaret Bonnano**）

我们下山的速度比上山快得多，但是我陷入了一种之前从未注意到的思绪中。我们要去哪儿？我们接下来要做什么？我能否记住智者的教诲？我何时能回家？明天是否还能见到智者？

像是在回应我的疑问一般，智者说道："你看上去心事重重。现在也许是时候向你讲述存在法则了。是的，现在永远是个好时候。"她指着山下问我："你能看到那片在阳光照耀下的水仙花吗？就在那边，背靠着翠绿的草地。在我看来，这可以媲美世界上任何博物馆收藏的艺术作品。"我们继续无言地前行，暮色中的天空渐渐没有了色彩。

几分钟后，我们绕过一道熟悉的巨石岩壁，智者的小屋出现在我们眼前。智者打开稻草门，再次邀我入内。她很快将火生起，传来噼噼啪啪的声音。接着，她站起身来，道了声歉又走了出去。我以为她是要解决内急的问题，就像我刚刚一样。

时间一分一秒地过去，她一直没出现，我开始感到不安，一边猜想智者去了哪里，一边担忧如果真的要在今夜回家，自己能否在黑暗中找到路。我想我睡在山里是没有问题的，气温虽低但还不算冷，而且我的家人在星期一下午前都不会离开，我还有两天的时间回去找他们。

接下来发生的事情太过离奇，几乎让我怀疑自己的神志是否正常。取代智者而来的是一只大猫。她从容不迫地进门，好像这里就是她的目的地。这只猫皮毛油亮、颜色深沉，既像暹罗猫又像——好吧，像智者。我这样说是因为她接下来对我说话了，不是真的张嘴说话，而是用她的思想。那只猫发出的声音也像智者，但更沉静。她挺直身体坐着，直视着我，说话毫不含糊、直击重点："你想过时间的矛盾之处吗？"她提出这个问题后轻巧地舔了舔肩上的皮毛。

我感觉非常奇怪，故意大声回答道：“我不能说我考虑过，自从读完上一本穿越小说后就没想过了。”

她的声音再次在我的耳中或思想中回响：“时间穿梭在过去和未来之间，却没有客观实体。时间的概念是思想和语言的约定，是一种社会共识。”

“换句话说，时间是因为我们说它存在才存在的？”

“正是如此，”她低语道，“时间呈现的样子就像由不同帧画面组成的一连串电影镜头，每一帧画面都是你此时的存在，但取景框一直在运动。你的思想可以投射到你称之为过去或未来的地方，但你只能生活在现在。我和我的同类都善于掌控现在。”说完，她伸展身体，优雅地躺了下来，专注于整理自己的毛发。

我琢磨着她刚刚说的话。我一直很喜欢猫，即便它们的态度总是冷漠且高傲。但是，向一只猫学习存在法则实在太疯狂了，也非常荒谬。当然，我遇到的猫，没有一只在乎什么过去和未来。和最聪明的智者一样，猫只关注自己生活的每一刻。

那只猫将全部的注意力集中在我身上，抬头看着我说：“我和我的同类可以掌控现在，因为我就在这里，完全投入于此时此地。你能说出一样的话吗？”

“我？嗯，是的，有时我觉得我就在这里，就像……”我结结巴巴地说出这些，而那只猫突然把注意力放在了其他‘更重要’的事情上，比如观察一只扑火的飞蛾。

就好像我说的话根本不值得评价一样，她又说起了别的：“你今早、昨天或去年做的事情已经消逝了，只存在于你的大脑中，而未来之事仍是一场梦。看出来了吧，我们只有此时此刻。”

“看出来了！”我虽然这么说，但其实并不确定自己看出了什么。

“我还没说完。你感觉到了吗？你感知到时间的流逝其实只是一系列对‘此时’的印象和回忆了吗？对过去的惋惜是你现在产生的印象，对未来的焦虑也只来自你现在脑海中的画面、声音和感觉。换句话说，过去和未来都是现在的你创造的。”

我本想把话题拔高，但还是没有说出口，只是说：“如果这就是存在法则的话，听起来可够抽象的。”

“时间本就是抽象的。不过，你可以将这个法则运用到实际生活中，以摒除悔恨、担忧和困惑。将注意力集中于当下的能力会随着运用频率的提高而增长。终有一日，你也许能达到我这样随心所欲的境界。”

这番话涵盖了如此多的道理。这只猫说得不错，她也的确践行着自己宣扬的那一套。我出神地想了一会儿后，抬头看向门口。智者去哪儿了？她走了好一会儿了。

“你好啊！”是猫的声音，这声音一下子把我拽回了现实，“你知道存在法则能永远改变你的生活吗？当然，‘永远’也就是现在。”

“我已经了解活在当下的价值了。”我忍不住回嘴，试图找回一些自尊。

“明白和做到是两码事，特别是在你这里，”她发出呼噜声，看上去一副心满意足的样子，“无论什么时候，你的问题和烦恼都与过去或未来有关。你不断对这些问题给予关注、投入精力，让它们游荡在你脑子里。而我则相反，我平日里根本不给它们在我脑袋里放纵的机会，毕竟生命太短暂了。”她斩钉截铁地说道。

“好吧，谢谢您的教诲，大人。您说完了吗？”

“还早着呢。你还远远没有理解为什么说关注过去和未来只是思维的坏习惯。为过去或未来而忧心忡忡，就像疯子出现了幻觉，你的所听所见都来自自己的想象。当然，现在的事可不是你的想象。”

从一只会说话的猫嘴里听到这些，真是讽刺。

她继续说道：“不过，随着你越来越了解自己，你可以通过牢记存在法则并运用它来改掉这种毛病。”她不再舔舐自己的毛皮，转而一动不动地盯着我说：“我发自内心地希望你会为存在法则和我的苦口婆心而心怀感激。”我还来不及说点什么，她又接着说道：“‘现在’就像一台时光机器，它可以激活你的思维，把你从焦虑中解脱出来，并为你带来新生。换句话说，你会变得更像我。”

“我都迫不及待了。”我说着，然后大笑起来。

“如我刚刚所说，为了拥有现在，你必须活在当下并记着自己身处何时何地。然后你就会明白自己是谁。存在法则会让你领悟今日的所为有多重要，因为你是在用生命中每一天的时光来交换它。因此，这个法则会扫除你大脑中不必要的杂质，让你的内心重回澄澈、质朴、宁静的状态。”

我不问自答：“像你一样。”

“我很高兴你注意到了这一点。”

她发出呼噜声继续说道：“而且要记住，不管你脑海中的声音多么真实、多么难以回避，你都可以随时向存在法则求助，提醒自己只存在于当下，只有当下是真实的。如果你能带着敬畏之心做到这一点，让这一刻变得神圣起来，你就已经是在向心中那个安静如猫但通晓一切的自我表达敬意了，然后一切都会变好。”

“所以，变得像猫一样就这么简单吗？”

“对你来说，可能要花上一番工夫。”她说着，伸了个懒腰，然后绕过火堆走向门口。“拥抱这一刻，一步一步来，先解决眼前的事。因为不管神游到何方，你的肉体都只存在于此时此地。深吸一口气，你就会重回这里。”猫又伸了个大懒腰，未再开口，走出了房门。

几乎是当猫刚一消失，智者就出现并坐了下来，没做任何解释。她说：“刚刚讲到哪儿了？啊，是的，我们刚才在讨论存在法则。”

“我想这个法则已经被讨论得很好了。”我一边说着一边思索能否从她眼中察觉到一丝困惑，然后我问她，“你去哪里了？”

“哦，外面，呼吸夜晚的空气——靠在小屋的后墙上，就在你身后。”

“可是——等一下，你刚刚不是在……”我没有把这句话说完，毕竟它不重要了，我只是看着智者提起一个茶壶，用一根绿色的树枝将它悬在火上，然后又把一些茶叶丢到壶里。我本来还在猜我们会不会一直聊到夜里，不过我抛开了这个猜想，专心享受当下。然后我发现，杯中的茶味道棒极了。



05

共情法则

出于爱与了解而行动，不要出于恨与无知而行动

宇宙并不评判我们，
它只给我们后果和教训，
并提供纠正和学习的机会，
此乃因果循环的法则。
共情意味着认识到，
无论是朋友还是仇敌，
我们都应在自己的思维和能力范围内
尽力做到最好。

我救济乞者，宽恕侮辱者，爱我的仇敌，
这些都是值得称赞的美德。
但如果我发现乞者中最贫穷的、恶棍中最无耻的，
全部都在我的内心里，
而自己才是那个最需要被慷慨善待的人，
是我必须以德报怨的仇敌，
我该怎么办？

——心理学家卡尔·荣格（**Carl Jung**）

我的视线透过那团小小的火焰，看到火光映在智者眼中。她的脸被火光一照，更让人看不出年纪，只在眼角有几条细纹——我想那应该是笑出来的。她可能经常大笑，因此即便在非常严肃的时候，也能让人感受到她那深藏于心的幽默通达。

我们盯着即将烧透的余烬静默片刻，接着智者邀我到户外学习共情法则，我们一同起身，走出房门。

我不可置信地看着眼前的一切。难道大地又起了变化？还是月光在捣鬼？我们面前是一片平坦的林地，天空中飘起了绵绵细雨。在茂密的林荫下，我闻到雨水沾浥轻尘后，空气中有了混杂着植物气息的泥土芬芳。

我不禁说道：“好像一切都活了起来。”

“的确如此。”智者轻抚着身旁大树粗糙的枝干，回应着我的话。明月渐圆，在月色下，起伏的群山构成了大地之躯的曲线。智者继续说道：“把你的思绪延伸到山的那一边去，跨过大海、峡湾、火山、礁石、海底的高山，这一切都洋溢着生命的色彩，这一切都是大地的骨肉精魂，这是我们的大地母亲。”

她抬起手，把一只小小的跳蚤举到我眼前，跳蚤随即蹦起来消失不见了。智者说：“如果你是一只跳蚤，就算你站在大象的背上，也只能看到周围丛生的毛发，意识不到自己站在什么上面。但如果跳起来向下看看，你就会发现原来自己站在一个活物的皮肤表面上。有些

第一次进入太空的宇航员也有类似的体验：他们离开地球的时候是科学家和飞行员，归来时却成了神秘主义者，因为他们看到了独一无二的景象，看到了那光辉神圣的、活着的、呼吸着的蓝色地球。这景象会让人变得谦卑，然后将敬畏心和同理心带到日常生活中。

“正如你从白鹭和猫的身上学习平衡法则和存在法则一样，你可以从地球身上学到共情法则。我们生活在地球表面，砍她的树当柴烧，利用她生财，我们随取随用，从不经过她同意，也从不说‘谢谢’。”

智者抬头望向夜空，继续说道：“几个世纪以来，我都在与地球对话，也明白她的心。我告诉你吧，她的心胸如此深沉、宽广，你哪怕只了解她一丁点儿，也会为之落泪。地球原谅我们，因为她知道我们是她的血肉，是她的一部分，是她仍在学习、成长的一部分。”

她边说边蹲下身来，掬起一把沃土，再让土从指缝间流走。她对我说：“让我问问你，如果地球可以原谅你的错误，你又怎能不原谅自己和他人的呢？”

我躺下看向星空，答道：“我认为自己不是很会对他人共情。”

智者轻声询问：“因为你其实也不太会对自己共情，对不对？”

“是的，不太会。”

“那就从现在开始摆正观念：你越是给自己更多的关爱，就越能对他人共情。”她站起身再次走回小屋，我紧随其后。房内的火堆噼啪作响，火光映在智者眼里，她紧紧地盯着我，向我展露了这一法则的核心。“旅行者，是时候了，你要用新的角度看待自己和他人，不要理会外界的那些评判和期许。你要明白这件事：我们所有人，无论是朋友还是仇敌，都在尽力做到最好。”

“13世纪的诗人鲁米写道：‘在是非对错的界域之外，有一片原野，我将在那里与你相见。当灵魂躺在那片草地上，世界的繁盛，远超我们能言的范围。’鲁米能写出这样的句子，是因为他明白个人的判断不过是一种人工的产物——上天也无法评判我们，而只是教会我们吸取教训，使我们成长、进化。”智者转身问我，“如果你也认为上天

不能评判你，你又为何要评判他人？”

“我试着不去这样做，但总有残暴之人存在呀。”

“共情法则并不是随心所欲或者含有条件的。我们都知道这个世界上存在着深受困扰并具有破坏力的人，有问题的人总要给其他人制造问题。共情并不意味着要让这些人踩在你头上或容忍他们的破坏行为，有些人的确需要被社会孤立。但是，人们可以在对邪恶悲悯的同时仍不屈从于邪恶。就像在战场上，你可以在与敌人血拼到底的同时仍对他们感到怜悯。”

“但是为什么要对邪恶可憎的人共情呢？难道不能该恨就恨吗？”

“问得好，答案应该也很容易理解，但你要自己找答案。你可以从这个角度思考：仇恨与共情的能量类型不同，而你想让哪种能量充盈你的世界呢？”

我说：“我无法与你的好意争辩，但如果对方是偏激的人，或者有虐待倾向，那我实在难以与这种人和谐共处。”

智者说：“我从未说过做到共情很容易！但无论难易，这个法则都可以指引你以博爱和理解，而不是憎恨与无知来作为行动的基础。要做到这一点，你在思想上要有质的提升，能站在更高的视角看问题，意识到我们生活的这个宇宙虽然神秘，但始终公正。思维的深度体现在从本能的发现向追寻宇宙的内在智慧过渡。实现这种转变也许是通过观察，也许是通过思索，也许是通过信仰，但不管怎样，你最终都会发现，在自然界中，你没有朋友，也没有敌人，只有导师。”

“听上去，如果想实践这个法则，就得变成一个圣人。”

智者笑着答道：“共情法则提出了一个要求，它要求我们超越自身思维的局限。有时它会让人倍感压力。所以要记住，共情要从自己开始，要温和、耐心一些。我们每个人都有许许多多的想法和感受，有正面的，也有负面的。你并不一定要做个圣人，但与其保有对负面思维的执念，不如通过共情法则让它们被爱与理解的浪涛冲走。”

“听上去还是很像圣人。”

智者站起来踱步片刻后对我说道：“你能记起自己深陷在激烈争

吵中的时候吗，比如感到愤恨、嫉妒或被人背叛的时候？”

“当然。”

“那就再回溯那些时刻，感受那种痛苦和愤怒。”

“好吧，我试试看。”

“想象一下你在与人激烈地争吵。突然，对方捂住胸口，大叫一声后倒下，死在了你面前。”

“天哪。”我试想着那个画面，不由脱口而出。

“这时你还有怒气吗？你的嫉妒心呢？你的愤恨和痛苦呢？”

我答道：“那些感觉都不见了。但是，如果他们死了我却很高兴，怎么办？如果我就是不能原谅他们，又怎么办？”

“那么你可以原谅这样的自己。原谅了自己，你也就能找到共情力了，共情力能治愈人生在世的痛苦。这样，在你需要谅解的时候，你才能召唤出这股能量，”智者说，“记着多想想你的朋友、爱人还有仇敌躺在你面前的样子，然后你就会逐渐学会从不同的角度看待事物，因为死亡将让一切重归原位。我们都会离开这个世界，离开所爱之人；我们都会经历希望和绝望；我们也都有梦想和迷茫。也许说不出为什么，但是我们共同面对生命的谜题，而每个人都在尽最大努力给出解答。”

我回应道：“也许柏拉图所说的‘和善一些吧！因为你所遇见的人都在进行伟大的斗争’，表达的也是一样的意思吧。”

智者说：“是的，现在你悟到了。”说罢，她走开去，躺在了厚厚的落叶上。在越来越微弱的火光中，我注视着她。闪烁片刻后，最后的余烬也熄灭了。



06

信念法则

接受生命中的不确定性，用心感受你的道路

信念将我们与人类共同的智慧直接相连，
它提醒我们，
我们所知道的
超越了所听、所见、所学，
并提醒我们，
要相信智慧存在于我们自身，
要去观察、聆听，
相信它的爱与慧。

信仰让灵魂无畏，
让它向所能见到的更向前一步。

——探险家威廉·克拉克（**William Clarke**）

当我醒来时，智者已经不见了，而我并不知道她什么时候回来。我迅速站起身来，走到门外，四下找她，但是连一个脚印都没看到。时间一分一秒地过去，我越来越疑惑不解。她真的存在吗？还是说，这一切都只是个离奇的梦？不，这一切当然存在，而且很美好、很真切。

我又扫视林地，终于发现了她的踪影。在晨曦中，她静立在三只鹿的身边，那是一只母鹿带着两只小鹿。在那一刻，智者仿佛也化作了一只人形的鹿，而我是个不速之客。三只鹿同时转过头来，发现了我。它们掉头消失在了树林深处，而智者向我走来。

“我想给你看些东西，”她交给我一把没熟的黑莓，对我说，“鹿喜欢吃这个，你吃着可能觉得苦。”她说得没错，不过这些黑莓缓解了我的饥饿，还带来一种轻盈的活力。之后，我们登上了清晨的山路。一路上我都跟随着智者的脚步，只偶尔停下来从小瀑布里捧点水喝。我们走上一座长满青草的小土丘，上面有大片大片五颜六色的野花，有红色的，黄色的，还有炫目的蓝色的。

智者说：“这些面向晨光盛开的花朵让我想起了信念法则。”

“是关于宗教的吗？”

“信念并不是说一定要笃信某个外在的神，对花朵的信念也是信念，”智者说着，然后微微一笑，“不过，如果一个人爱花，那他也一定爱上天，这种爱不仅出于信赖，还出于对神秘力量和神奇事物的赞叹。信念法则说的是对一种来自内在的爱与智慧的信念，那种爱与智慧存在于你和所有造物的身上。”

“不过，我真的不能说我相信所有人。”

智者笑了出来，她说：“信念并不是盲目的。我们都认识不诚实

的人和危险的人，因此我们在这个世界上也要保持坚强和谨慎。

“实践信念法则不意味着相信每个人都会做正确的事。它背后的含义其实发人深省：信念就是承认我们每一个人身上都有内在的智慧。信念也是一种态度，它让我们相信，发生的每件事都指向一个更崇高的目的，即便你从事情的表象中完全看不出来。”

我说：“这也太跳跃了吧？如果一个人正遭遇不幸，那又该怎么解释？”

“信念法则就是要求你的思想做出巨大的跳跃，这也是人的思想能够达成的最大跳跃之一。因为你要接受的东西便是信念。”

“那么我要如何实现这样的跳跃呢？”

智者坐了下来，仿佛一片落叶落在了草地上。她问我：“假如此时你突然深信有一种更高的智慧凌驾于你和其他所有人之上，而且这种智慧是要为全人类造福，你该怎么办？而假如我说所有的幸福和不幸都有各自的意义，你又会怎么想？”

“假如真是这样，那一切都会不一样。”

“信念法则并不要求你必须相信这些。旅行者，信念法则希望引领你过一种真实的生活，换句话说，它引领你活得更有信念。如果你遵照这个法则行事，它会改变你看待世界的视角。从此，你眼中曾经的困难会变成引导你做出改变的试炼，你会在每次挑战中获得经验与机遇。”

“你是说与理性相比，我应该更看重信念吗？”

智者放声大笑，显然，我的发问让她感到好笑。她说：“信念不是理性的反义词。如果你要过一种有智慧的生活，那么我建议你运用信念法则，这是我能给你的最实用、最合理且最富有建设性的建议之一。”

她伸手轻抚花瓣，接着说：“花是自然界最脆弱的生命形态之一，它的生命短暂易折。一次无心的踩踏、一个干燥的冬季或者一场滂沱大雨，都可能给娇嫩的花朵造成致命的伤害。然而，它依然每天都盛开着。花教会我们关于信念的很多东西。当你在自己的生命中也

培育一座信念之园，你也会像这花儿一样重焕新生。”

我也俯身触摸那纤弱的花朵，它是那么柔软、那么容易受伤害，但它使我第一次意识到，我甚至不比一朵花更有自己的信念。智者接下来的话正戳中了我心中最隐秘的地方，她说：“信念不是一种你能拥有或支配的商品，它是抽象的秩序，是你眼中的光，是智慧，是爱。”

我问道：“我要怎样才能在日复一日的生活中体验这样的信念呢？”

“你要学会倾听来自内心的声音。太多人把希望寄托在阅读上，或者依赖老师、科学家、牧师这类人给予的教诲或指点，希望这些人能证明他们的想法是对的。”

“可是我现在不就在依赖你的指点吗？”

一场细雨轻打着草地，但渐渐变成倾盆大雨。智者引我走到树荫下避雨，然后才回答我的问题：“老师和书本自有其价值，生命中灵感的来源也有很多。不过不要忘了你自身蕴含的宝藏，他人给不了那些你本来就没有的东西，而只能提供打开你内在财富的那把钥匙。所以，要好好吸取别人的经验，拥抱自己发掘的智慧。当然，也一定要权衡他人的经验是否对自己有益，是否与自己内在的智慧相冲突。”

“我曾经相信自己做出的选择，但事实证明我错了。”

“在两条路中，你选择了其中一条，然后因此遭遇了极大的困难。不过即便如此，难道你在更高层面就毫无进益吗？”

“好吧，我想不是这样的。”

“信念就是假设你的每个选择都是正确的。”

“我也想让自己拥有这样的信念。”

她继续对我提出建议：“对自我的信任是从你的直观体验中自然而然发展起来的，你要学着信任身体的直觉和内心的本能，相信自己的思维能力可以洞察宇宙的智慧。”

一阵细雨为我带来了清凉，身边的石缝流出了汩汩水流，然后汇

成了一条小瀑布，击打在下方的巨石上。智者指着那里问我："你看到水是如何从那边的石头中流出来的了吗？不过，我想你也知道水不是从石头'中'流出的，而是从石缝'间'流过，水是涌上来的。智慧也如这水一样，更高一层的智慧并不从你头脑'中'来，而是从脑海'间'流过。你并不是一个用来盛装智慧的容器，你更应该像一台收音机，用来接收联结万物的宇宙智慧。你要做的就是去倾听、去相信。"

我说："我真希望自己能像你一样坚信不疑。"

智者再次微笑，并对我说："旅行者，信念意味着要与未知共生，在生命中逐渐感知自己的道路，让你的心像一盏明灯一样引你走过黑夜。没有绝对的安全感，除非你有绝对的信念。并不是所有事情都会如你所愿，当你受伤时也不一定有谁会给你一个公平公正的结果。在这个世界上，丑恶的事和美好的事都有可能发生。大脑给了我们太多的限制，让我们难以看到更大的世界，难以明白什么是最高层次的善。所以，尽管生活中充满了未知和不安全感，但当你能学会像花一样坚守信念，你就会看到智慧存在于万事万物中。"

接下来的几分钟里，我们继续翻山越岭，在这个过程中，我的头脑完全放空。在路的尽头，我想到了关于信念法则的最后一个问题，我问道："如果我找到了那样的内在智慧，我会像你一样得到指引，并免于犯下如此多的错误吗？"

智者放声大笑，她说："几周前，我才刚摔了一跤，从半山腰滚了下去。"

"真的吗？"

"真的。不过摔到山下后，我在地面上发现了一块美丽的石头，要是没摔那一跤，我就不会有这个发现。所以，你看到了吗？有了信念不代表你不会失误，也不代表一切都会按你的设想发展。信念包含拓展自己、犯错，并从错误中学习——换句话说，要相信你生命中发生过的事总有其意义。你越是这样相信内在的智慧，就越能与内在的智慧直接对话，并让它给你的生命带来活力。"

智者的话声渐落，雨也渐渐停了。我们走出树荫，太阳已经出来了，温暖的阳光让我感到一种奇妙的宁静和安心。在这一刻，我认识

到尽管人类仍面临诸多挑战，但大千世界就在内在智慧的怀抱中展露面貌，正如花朵向着光明开放。



07

期望法则

在做到之前，必须先相信自己能做到

精神始于思想；
我们朝着心中所想前进，
但无法超越。
我们的所思、所盼、所信
创造并装点着我们的体验。
只有扩展我们对可能性的最深层信念，
才能给人生带来改变。

与其说生活被经历塑造，
不如说它是被我们的希望塑造。

——萧伯纳

我和智者继续在曲折的山路上循着鹿的踪迹向上攀登。我们来到了一片高原，智者突然停住了脚步。她又交给我一块石头，向我指了指五六米之外的一棵树，说道：“我要交给你一个任务。”

我问：“又是一棵树？”

“是的，不过这次你只有一块石头，要一次就精准击中。”

“可要是我做不到呢？”

“我还有很多宝藏要和你分享，如果你做不到，那咱们的旅程就只能到这儿了。”

“你是认真的吗？”

“我的每句话都是认真的。”

我指了指那棵树，问道：“为什么一次击中那棵树就那么重要呢？”

智者纠正了我的说法：“不是那棵，是另一棵，在那边。”她指向近百米之外的一棵巨大的橡树。

“我怎么可能一次就击中它？要用上过程法则吗？我该走近一点吗？”

“这次不是过程法则。这次要讲的是期望法则：你潜在的信念和设想会塑造你的真实经历。”

“好吧，我承认，我觉得我不可能击中那棵树。”

智者微笑着对我说：“我认为你可以。”

我说：“你如果觉得行，那你来试试啊。”说罢，我烦躁地举起了石头。

智者没有理会我，她坐了下来，同时也示意我坐下。不过我拒绝了，我说："如果你不介意，我更想站着，我现在有点紧张。"

智者提醒道："专注于当下。只要你愿意，以后你有的是工夫焦虑。"

于是我坐了下来，聆听智者的话，她说："任何事物显现在世界上之前，它们存在的方式都是脑海中的意识或形象。你的想法勾勒出你看待世界的窗口，你的信念成为你个人经历的奠基石。换句话说，每一个积极的想法都是一声祷告，而每一声祷告都会得到回应。"

我问她："你真的相信这些？"

"此刻，我相信什么并不重要，重要的是你相信什么。我指的不是你以为自己相信的东西，这些表面的东西没什么影响力。只有你最深层的理念才具有塑造现实的力量。"

我说："这让我想起一句古老的格言，'从监牢的铁窗往外望，有人看到满地的泥泞，有人看见满天的繁星'。"

"不错。你看到什么取决于你选择看哪里，而你看哪里又取决于你希望看到什么。举个例子，假如你就是认为'人不能被信任'，那你看到的世界就会被蒙上一层怀疑的滤镜，你也会找到支撑这种想法的证据。你的信念影响着你的选择，你前进的方向甚至会决定你的朋友和敌人的身份，乃至你的命运。你的信念最终会转化成你秉持的愿景，从而影响你的行为和感受。从更抽象的层面来说，想法甚至会决定你能量场的大小和颜色，而你周围的人将对你的能量场有所回应。再举个例子，如果你把周围的人看作朋友，认为他们喜欢你，那么你也会觉得轻松舒展，你的能量和行为会把他们吸引过来。这就是期待塑造行为的其中一个途径。"

"这些都很有道理，但我可真是迫不及待地想知道这个道理能怎样帮助我第一次就击中那棵树了。"

智者又纠正了我的说法："不是第一次，是唯一一次。"她示意我站好，然后又说："现在，把你的所有注意力都集中在那棵树上，准备掷出石头，然后大声喊'我能轻松击中那棵树'。"

我觉得这听起来傻乎乎的，只好说："好吧，我能轻松击中那棵树。"我当然完全不信这一套，说实话，我脑海中满是问号。不管是一次还是几次，我都不可能击中近百米之外的树，先向左再向右也不行，走得近一点也不行，她也不会让我这样做的，再说我又不是职业投手。没有人会认为自己能做到这件事，因为那棵树实在是太远了！

智者再次回应了我脑海中的声音，她说："击中那棵树很简单，真正的挑战是如何克服阻碍你前进的消极信念。"

她捡起一块石头。当她把石头扔到空中时，我惊讶得张大了嘴，石头"砰"的一声正中目标。"这只是为了引起你的注意。"她笑着说，而我瞪大了眼睛。她解释道："一遍又一遍地重复'我能做到，我能做到'是不够的，你潜在的不自信正在偷走你的精神，剥夺你的注意力和能量。我希望你能把这些消极的想法和预期公开出来，把它们带到意识中来，让它们真正被看到。去吧，把你的肺腑之言喊出来！"

虽然我觉得这样很蠢，但还是照她说的去做了，我把我认为自己击不中那棵树的原因都喊了出来。在智者的催促下，我喊出了自己的全部怀疑，大声地重复了一遍又一遍。

她接着对我说："现在，再看向那棵树，然后心中默念'我能轻松地击中它'。"

我重复了那句话。这下，奇怪的事情发生了：我的脑海中再也没有一丝疑问。这种感觉是如此真实，我真的感受到了。我坚信不疑！声音回响，清晰明确。我看着那棵树，感到有一股力量从我的体内贯穿到树那边，而我知道手中的石头会顺着这股力量击中目标。我挺直腰板，稳稳地站好。现在，世上除了我、石头和那棵树，别无他物。一瞬间，甚至也已无"我"。伴随着这种感受，我吸了一口气，抛出了手中的石头。石头脱手的一瞬间，我就知道它一定会击中目标。我看着石头飞过，像磁铁一般被树吸了过去。石头正正地击中了树干，那一瞬间，我的内心似乎也有什么发生了改变。我理解了期望法则的意义：在做到之前，我要先相信我能做到；我必须真的相信这一点。

智者点了点头，说："在你做到之前，你要先在头脑中构想它的发生。在你的日常生活中，如果你创造出正面的形象、愉悦的氛围和

胜利的成果，它们就会在你更深层的意识里变得更真实，与之相似的经历也会被吸引过来。期望法则提醒你，你的内在力量可以通过你创造的形象和向往来塑造你的生活。而通过表达你的全部疑问，你也会把疑问从内心深处连根拔起，让它们消融在意识里。”

“如果我想的是我要飞，也能实现吗？”

“旅行者，我不想打击你的积极性，不过在这个层面上，这些法则的力量要大于人类的意志。你瞧，不管你是否相信地心引力的存在，它都在发挥作用。”

“也就是说，即使放下了所有怀疑，我还是不能飞。”

“你要换一种角度来思考问题。你当然可以飞向空中，飞向宇宙，再降落到月球上，毕竟，在人类能做到‘不可能之事’和起飞之前，必须先克服巨大的怀疑，摒弃那些所谓的‘科学事实’。只有这样，那些‘不可能之事’才能在某一天变成可能的。在法则的范畴内，除了你自己的信念，别无其他限制。无论从个体的角度还是从物种的角度来看，人的未来反映的都是人类理解并运用期望法则的能力。”

我们走下山，向山谷走去。这时，智者又说：“期望法则提示我们务必审视原有的观念和思想，要用鲜活的形象代替那些会让自身溃败的怀疑，并以明晰的目的为基础创造新的信念。”

“如果没有证据支撑新的信念怎么办？”我问道。

智者说：“这就是我说的，无论如何都要相信！相信你的期望终会成真。”

我答道：“我会尽全力去这样做。不过说到让自身溃败的怀疑，有时候光是读报纸就能让我郁闷不已。我们太容易对人类失去希望了，想想那些环境问题吧，还有颇高的堕胎率、犯罪行为和人的贪欲。”

智者说：“填满我内心的不是希望，是信念。生活中的问题始终存在，但即便在我们处理那些想让人大声疾呼的问题时，最好的做法也是保持对积极结果以及人类潜能的关注。期望法则教导我们要扩展注意力，对抗反而会激化矛盾。所以要把重心放在解决问题的方法，

而不是问题本身上。”

此时，智者抬头看向一只从我们头顶飞过、在空中翱翔的苍鹰，它仿佛一只风筝。她接着说出了她关于期望法则的最后提示：“旅行者，你可以像古时的炼金术士一样把怀疑炼化为信心，把恐惧熔铸为勇气。新的期待会孕育出新的选择。不要等待经验的证实，要创造一个新的愿景，决定自己要成为什么样的人，而你一定可以做到。”



08

诚实法则

即使有相反的冲动，也要按照你的最高标准行事

诚实意味着要按照精神法则
生活和行事，
秉持我们的最高愿景，
摒弃负面冲动。
从诚实的角度出发，
我们认识、接纳并表达自己真实的内心，
我们对他人的感召不靠语言，
而是靠榜样的力量。

我不一定会胜利，
但我一定诚实。
我不一定会成功，
但我一定不辜负内心的光明。

——林肯

苍鹰随着上升的气流盘旋，我们抬头看了片刻，接着又走入一个深谷，这里的树上都覆盖着一圈翠绿的苔藓。当我们向山下走的时候，我回想自己所学到的法则，但几乎记不起太多细节。

智者似乎看出了我的担忧，她说："旅行者，你不必非要记住每一句话。言语不过是嘴里发出的声音，只是有些声音具有穿透内心、触碰灵魂的力量。唯有通过践行这些法则，你才能获得并掌控内在的智慧。"

智者停下了话音，看向远方，然后指着我们身后的一座山峰对我说："你能看到那边的山顶吗？"

"你应该不是想要我拿石头击中那里吧？"

智者笑道："不，不是的。我只是希望你在三十分钟内爬上那座山，然后再回到这里。"

我凝视着山顶，对她说："三十分钟？就算来去都跑，我也仍然觉得不可能——我是说，我应该可以调动我的信念——"

"你只剩下二十九分钟了。"

我不再说话，赶快出发。

跑在路上，我感觉又困难又痛苦。爬了一半，我的肺开始有种剧烈的灼热感，还没到山顶我就已经想掉头回去了。我感觉自己快坚持不下去了，但又必须坚持，所以只能忍着。就这样，我克制住了中途放弃的冲动。

回到智者面前时，我几乎跪倒在她面前。我晚了十分钟，还喘得厉害，也不明白这次失败有什么意义。这时，智者对我说："为什么

你没在到达山顶之前就转身？那样你就能准时回来了。谁会知道其中的差别呢？”

“我知道，”我缓过一口气后再次重复道，“我自己会知道。”

智者开怀大笑：“你悟出来了——诚实法则就是要求人们即便受到种种诱惑，也能按照最高标准行事，即便在独处时也能克制自己的行为。”

智者领着汗流浃背的我越过一个高地，来到一个季节性池塘边，冬季的雨水填满了这座池塘。智者毫不在意地脱去了外衣，进入水中。我也这么做了。对我而言，独自来到山上，与妻子以外的女人在一起近乎赤裸地游泳已经打破了常规。智者相当有魅力，我不禁对她的感情生活感到好奇。我感到一股巨大的罪恶感袭来，倒不是说我产生了性冲动，我还是有原则的，但也不能说我完全没有类似的念头。

就在这时，智者转过身来，回应了我的想法，她说：“突破社会准则就像逆流游动，会与当下价值观迎面而来的浪涛直接对抗。如果无法克制内心最深处的欲望，那你就去做吧，但这会让生活更加艰辛，甚至令人精疲力竭，而且会造成其他的种种后果。”

“比如？”

“比如搅扰那些认真对待这些准则的人，让他们对信念和情感产生困扰。”

“所以诚实就是要遵循社会习俗吗？”

“遵循社会习俗，避免做出被认为不合伦理、不合法或不道德的行为，这与诚实无关，而与智慧有关。”

“所以，你建议人们遵守秩序只是因为这样做更容易？”

“我不是要你盲目地服从或盲目地反叛，而是要你睁开双眼，关注心中的最高智慧，而非耽溺于或简单抗拒偶尔的冲动或渴望。”

做你想做的。我琢磨起这句话的含义，猜想这是否是一种引诱，如果是的话，我该怎么做呢？

我的沉思很快被智者的话打断了，她悄悄地把衣服穿上，并示意

我也这样做："旅行者，如我刚刚所说，诚实法则要求我们真实地表达内心的真实想法。它还让我们认识到，如果嫉妒、贪婪和支配欲影响着我们的行为或表达，其后果是不可避免的，这是宇宙固有的运行机制。破坏法则这个行为本身就会受到惩罚，会触发某些细微的力量，给我们带来无法避免的后果，如同我们逃不过万有引力定律一样。"

此时，我们来到了山谷的深处。陡峭的山坡和浓密的植被让我们的脚步声几不可闻。我沉浸在自己的思绪中，想着习俗、欲望和诚实这些问题，差点儿撞到了突然停下脚步的智者。智者指着一只从石缝中探出头来的蜥蜴，对我说："它安于做只蜥蜴，并不想变成别的。"接着，她一个接一个地指着周围的事物说："那是一棵树，那是一条小溪……"

我打断了她的话："是的，我看到了。"

"但是你感受到了吗？"

"什么意思？"

"与自然世界的其他生物不同，人类身边围绕着各种各样的社会产物和手段，而它们阻断了人类与自我本质的联结。"

接着，智者几乎像是耳语一般地对我说："巫师，也就是原住民中的治疗师，声称会施法术。与其说这种法术能改变你的身体，不如说它能将你的意识延伸到动物、树木或溪水上，让你感受它们，习得它们的智慧，与每一样事物融为一体。这样，你会感受它们的内在并'成为'它们。这是有可能实现的，因为你更深层的自我中包含着这些东西。"

"这与诚实法则有什么关系呢？"

她微微一笑，对我说："我知道你会有疑问。我的朋友庄子曾说'夫鹄不日浴而白，乌不日黔而黑'[(3)]。自然界是完整且真实的，湍急的溪水、流动的风和鸣叫的蟋蟀都怡然自得。你对自己的现状满足吗？是否不想得到更多，也不想丢弃已有的东西？"

我问："如果我还想成就更多，怎么办？"

智者又笑了，反问道：“更多？你如何成就更多呢？你已经毫无阻碍、没有限制了！旅行者，当你死去的时候，天国的入口处不会有人质问你是否曾是位圣人，他们会问你是否活出了自己。”

她接着说：“从柏拉图到莎士比亚，先人的智慧提醒我们要‘认识自己’和‘忠于自己’。诚实意味着忠于自己，了解自己，做真实的自己，只有这样，我们的所作所为才是诚实的，才是与我们的最高意志保持一致的，也只有这样，我们的身体、意识、情感和态度才得以互相补足，形成一个大于所有部分总和的整体。

“在我们了解自己内心的动力、价值观和动机之前，在我们接受自己而不是希望将自己伪装成什么人之前，谈论诚实是没有意义的。一个人可能会因为爱与同情向穷人施舍，另一个人也许是出于负罪感或为了给别人留下好印象而施舍。这两个人都表现了善心，但只有前者是诚实之人。动机和意图在给予者和接受者的生活中都会产生巨大的影响，因为我们给予的不仅是物质的金钱，更是自我的价值。”

我说：“我逐渐领会到了，诚实不是能轻易做到的。”

“在变得容易之前，每件事都很困难，”智者回答道，“为人真实需要勇敢和开放的心态——要能够对自己和世界说‘不管你喜不喜欢，这就是我的样子’，然后活出你的真实。一旦接受了自己的本性，做到诚实一点都不难。诚实与你是否完美无瑕或无懈可击都没有关系，我们都犯过错，只能尽力做到最好，然后从错误中吸取教训，这样下次才能做得更好。遵守诚实法则意味着正视我们的弱点，汲取内在的力量，然后成为他人的引路者。”

“也许圣雄甘地所说的‘我的生活就是我的教诲’，就是这个意思。”

智者答道：“是的，孩子们很少会听父母的话，但他们一定会效仿父母。”

“我想你说的不仅是孩子。”

“当然不是。我们都通过为他人树立榜样来影响他人，同时我们也通过模仿来学习，无论我们是否意识到了这点，事实都是如此。我

们很少通过语言让别人产生触动，更多的是通过我们的行为影响他人。”

智者接着说：“我曾经和一个自称和平使者的女人走在一条偏僻的路上。她带着信仰旅行，在得到庇护前不断行走，在获赠食物前保持斋戒。她提醒我们‘让内心充满光明，这样你就能得到更多光明’。旅行者，这概括了诚实法则的精髓，也希望你能按此行事。”



09

行动法则

去做，去实践，永远不要等待时机到来

无论你感知到了什么，
无论你有何种天赋和潜能，
只有行动才能将它们落实。
很多人听闻过奉献、勇气和爱这样的概念，
但只有行动起来，
才算是真的了解了它们。
行动带来理解，
行动将知识转化为智慧。

仅靠注视水面，
你无法越过海洋。

——泰戈尔

走出山谷，我们爬上一个又短又陡的斜坡，最后来到了智者小屋正上方的一处高地。我的肚子咕咕叫了起来。在这差不多两天的时间里，我除了一小把黑莓，什么都没吃。智者注意到了我饥肠辘辘的状态，说："咱们该吃东西了。"

我说："有意思，我正好在想——"

她说："我知道，我能听见你肚子叫的声音。"她微笑着引我来到一座由她亲手打理的园子。一条小溪从中流过，她就是用溪水灌溉园中五颜六色的药草、水果和蔬菜的。她对我说："你喜欢什么就摘什么吧。"

我们烹煮了南瓜和马铃薯，用苦中带甜的欧芹和我不认识的其他香料调味，配菜是一份新鲜的沙拉。我们坐下用餐后，智者开始讲解行动法则，她说："只有好的想法是喂不饱肚子的。为了准备这一餐，我清理了园地，然后松土、播种、栽培，最后才有收成。活在世上不能靠梦想和美好的愿望，要有行动。"

我一边吃，一边听智者给我讲了一个故事，我想这是她前世的事情："以前我不是很能认同'想法'和'行动'的巨大差异。作为一名年轻的印度学者，我学到了宝贵的一课。那时，我的家境赋予了我花大把时间读书的特权。在某次旅行中，我向载我渡过一条大河的船夫描述了我是如何汲取知识的。船夫专注地听着，过了一会儿，他问我会不会游泳。我说不会。船夫说，'那恐怕你的知识都没用——船要沉了。'"

我们两个都大笑起来，我品出了她话中的意思。

我问道："然后呢？发生了什么？"

她答："哦，我溺水了。船夫给我上了永生难忘的一节课。这是

一个充满活力和需要你行动起来的世界，无论你懂得多少知识，无论你是谁，无论你读过多少书，无论你多么有才华，只有行动起来才能把潜能落在实处。这世上哲理和好点子比比皆是，但无论口头表达得多优秀，都是廉价的。只有真正去做，去实践，才能产生了解，才能将知识转化成智慧。”

我跟着她走到园子的尽头，爬上几块大石头，眺望广阔的森林。

智者说：“很多人喜欢这样的景色，他们也许渴望攀登，期许能站在这里满足自己的愿望，但他们没有登上山顶，没能欣赏到这片美景，而我们做到了。这并不是因为我们更聪明、更强壮、更值得拥有这些，而是因为我们爬上来了。只有真正攀登的人，才能饱览山顶的风光。”

后来，当我们回去吃饭时，智者又说：“在这个世界上，采取行动从来都不是件容易的事；怀疑和惰性的力量无处不在，甚至就存在于我们的精神和身体里。把想法变成行动需要精力、牺牲、勇气和真心，因为行动就要承担风险。我们必须克服那些让我们搁置行动的冠冕堂皇的借口，以及光说不做或让别人去做的恶习。不过，行动法则也在一次又一次地传递同样一个信息——尽力而为永远要好过不行动和找借口。”

“我觉得就连早上起床都需要很大的勇气，所以每个人都用得上行动法则。”

“所有生物都能采取行动，但大多数人只会给出反应，而且通常是只有在亲密关系濒临破裂、身体因压力而患病时，才会在痛苦或恐惧的驱动下做出反应。行动法则教导我们，要克服惰性和急躁，多一些坚定、明确的意志和决心。”

“那么人要如何克服惰性呢？”

智者答道：“要承认三大基本事实。第一，承认我们的人性和我们在世界中的客观存在；第二，承认没有人能代替我们，我们只能凭自己的努力变得更强大；第三，承认行动可能会引发不适的感受，但要继续坚持下去！

“我们没有等待的时间，不能奢侈地等到感到安全、踏实、有灵感、有动力时再行动，也不能等着他人下达行动的指令。我感到一种极强的紧迫感，这就是为什么我会再次出现，也是为什么我现在在与你对话。是时候按照我们的最高理念行动了，不要在意可能出现的恐惧、怀疑和不确定性。在面对恐惧时，我们只能表现出勇气。而且我们每天都需要勇气，因为我们每天都面对恐惧——我们不仅会在面对抢银行的强盗或者救溺水者等极端情况下感到恐惧，还会在表达感受、改掉旧习惯和因冒险变得与众不同时感到恐惧。”

我们站起身，开始收拾桌上剩下的食物。智者说：“我喜欢把碎渣撒掉，就当作给动物喂食了，不过不能撒得太靠近小屋。”她引我走过树林，来到一处山坡的边缘，这里陡峭得有如悬崖。

智者站在这陡崖的边上，开始将一些残渣丢给在崖下吃草的鹿。因为大雨的原因，她所站的这处山坡土质很松软，山坡突然塌陷了。在我震惊的注视下，智者消失了。我一个箭步冲上前去，只见她的身体正随着松散的泥土滑落。我发现自己跳到了悬崖边缘，也跟着她向下滑落，只能试图保持平衡。我们两个都在不断往下滑，眼看马上就要摔下去了。

她一定还是冷静的，因为我看到她抓住树根，好让自己下落的速度慢一些。一切都好似慢动作一般，每个细节都清晰可辨。我知道我擦伤了，但没有感到疼痛。

如果可以的话，我一定要救她，但我要先自救。我试图去抓树根和草枝。我运气不错，从智者身边滑过时，我抓住了她的手。落石一定是在这时滚落并砸到了我的头，因为接下来我什么都不记得了。

醒来时，我躺在一个池塘边上，头上湿湿的，都是血。我睁开眼睛，看到了智者，她脸上很脏，正微笑着用一块湿布帮我擦去头上的血迹。她说：“血已经止住了，看样子你不会有事的。”

我说：“你也是。”说完，我努力回应她的微笑。

后来，我们回到她的小屋，在冰冷的夜里挤在火堆旁取暖。我琢磨着发生的这些事，突然感到后怕：“我差点儿就死了！或者说，我们差点儿就死了。”

智者答道：“待在原地不动是更聪明、更安全的做法，但你很勇敢，主动来救我了。”

“我可没有多勇敢，也没有多想。只是看到你摔下去，我就跳下去了。”

“但这仍是行动法则的完美体现。”

“如果你以后想再次看到这种体现，那我宁愿继续用石头投树。”

她笑了，对我说：“有时候事情就这么发生了。”

“你这一定是流年不利，老是摔跤。”我指的是她之前还告诉过我她的另一次跌落经历。

智者问道：“你觉得这是不是提示我不要住得那么高的信号？”接着，她用更严肃的语气补充道，“事情可能会有另一种走向——你也许会害自己丧命。所以，你帮助我的冲动是值得赞扬的，但也欠妥。”

“什么？”

“你是觉得我救不了自己吗？”

“嗯，你当时看上去的确需要一些帮助。”

“的确，不过你依然要明白，每个法则都可能导致事情朝反方向发展。有时候，共情要求行动，但这个法则也教导我们要有静默不动的智慧，也就是非行动的行动。”

“类似于冥想。”我说道。

“是的，有动时，有静时。某些时候，在强烈的欲望或冲动迫使你行动的时候保持沉默，也能让你表现出最大的勇气、耐心和智慧。”

“那我要如何知道什么时候该行动，什么时候该保持不动呢？”

“那些容易有惰性或恐惧的人，需要把注意力集中在勇敢果断的意志上。那些习惯莽撞行事或鲁莽说话的人，需要学会停下来深吸几口气，观察自己的冲动，而不要立即采取行动。不管是在哪种情况

下，你都要注意倾听内心的智慧，然后就会知道什么时候需要保持安静、什么时候需要把握时机。”

在那之后，我们一起坐在夜色中，沉默地注视着火焰，感受它的温暖是如何抚慰我们酸痛的身体的。夜变得更加幽暗，疲惫引我入睡。我侧卧着，凝视着火焰，倾听智者的声音：“火把物质变成能量，提醒我们万事万物都会变化。最终，我们每个人都会在无焰之火中化为灰烬。所以，旅行者，趁着你还有时间，趁着你还有体魄，勇敢地行动吧。”接着，便是一片寂静。



10

循环法则

准备做出改变，与你的生命进程完美配合

自然世界的运行
遵循着节奏、模式和循环——
四季更替，
星辰变幻，
潮起潮落。
季节并不互相侵扰，
云也不在空中与风竞赛。
所有事情
都发生在最恰当的时节——
上升，下降，再上升，
就像海浪，
在时间里循环。

在每个寒冬的心中，
都有一个颤抖着的春天，
而在每张夜晚的面纱下，
都掩盖着一个微笑着的拂晓。

——纪伯伦

那晚，我在小屋中做了一个非常真实的梦，至少我认为那是个梦。梦中，我被智者叫醒，虽然我感觉才睡了一会儿，但天已经亮了。我身上已经感觉不到摔下山带来的酸痛了，实际上我根本感受不到自己的身体。智者发声道：“来吧。”但我不记得看到她张嘴说话。接着，我就站在小屋的门边，看着外面那个明亮的夏日了。外面的草地已经变黄，空气干爽，能闻到尘土的气息。

智者对我说：“闭上你的眼睛。”我记得接下来的几分钟是完全的黑暗和寂静，再睁开眼时，就来到了一个多云的秋日。一定是刚下过一场雨，因为尘土已平息，干燥的草叶也显出几分绿意。这时，一阵凉风直冲我吹来，于是我又闭上了眼。

再睁开眼时，我感受到了冬季刺骨的寒意。除了常青树，其他树木都变得光秃秃的。落叶上有片片霜痕。我走到外面，感受着脚下冰冷而坚硬的大地，听到远处传来阵阵雷声。

一道光闪过，空气中又有了春天的气息，智者的声音响起：“自然世界在随着一首变化的音乐起舞——四季更迭，沧海桑田，日夜交替。一切事情都发生在最恰当的时节，变化着、成长着，时而出现，时而消失，月盈月亏，潮起潮落。高升的必跌落，下沉的还会再起。这就是循环法则。”

清晨来临，我神清气爽地醒来，却感到身上十分酸疼。我往脸上泼了些冷水，又吃了一些黑莓。智者邀我与她同行，爬到山的更高处，去一处特别的地方。我们攀登在山石密布的小道上，我边前进边向智者讲述我的梦。

智者说：“季节能教给你很多东西，你的梦预示着你已经做好了

领悟它的准备。”

“领悟什么？”

“改变的风有时是风暴，猛烈到能把你的生活撕碎；有时又是微风，轻柔到好似在抚摸你的脸颊。状态时有不同，唯有改变是恒久不变的，它会以自己的方式和节奏适时出现。”

“我对改变的态度一直很复杂。有时，生活显得沉闷了，我就渴望改变；但当事情本来很顺利时，艰难的改变会让我觉得——好吧，它让我觉得艰难。”

智者答道：“改变本身并不难。它的出现就像日出一样自然。不过，太多的人试图通过找到一定之规来为自己创造一种掌控感和秩序感，因此改变可能是福音，也可能是诅咒，这取决于我们希望得到什么。好比是同样的一场雨，花朵会欢迎它，但安排了野餐计划的人则会因它而沮丧。”

智者接着说：“循环法则提醒我们，季节会发生改变，我们也会。旧习惯不一定会一直支配我们的生活，我们的过去不一定会变成我们的未来，而改变的动力会引导我们走向更高一层的意识和智慧。”

她回头看向那草木繁盛的小花园，又补充道：“在四季中耕种的经历还向我揭示了自然界的另一种智慧——种瓜得瓜，种豆得豆。如果你想有收获，那就要为下一季储备种子；要完成一次循环才能开启另一个循环，而且无论什么样的种子，都有它生长、改变和死亡的时刻，最终都将化作春泥，迎接新一轮的耕种。我们的生命亦如是。

“旅行者，享受你生命的每一季吧。耐心地松动土壤，播下种子，辛勤耕耘，你终会在一番辛劳后收获丰硕的成果。要像接受变幻的四季一样，承认好运和逆境的存在。既要欣赏冬日里琉璃般的美景，也要欢迎夏天里蒸腾的热浪，因为每一季、每一日、每一秒都将很快变作历史，相同的场景都将不复见。与其在冬季的寒冷中渴求温暖，或在夏季的酷暑中呼唤寒风，不如拥抱每一季的馈赠。遵循时间和改变的循环，像船一样航行于改变的浪涛之上吧。”

“你是说不管我喜不喜欢，改变都一定会发生，所以我最好接受它，是吗？”

“是这样的，但也不全是。循环法则也向我们揭示了如何在自身的发展过程中达到完全协调的状态，把握时机，交上好运。”

“那要怎么做呢？”

智者答道：“一切事情都有最有利的时机和最不利的时机。门开了又关，能量增长了又下降。在能量增长、动力增加时产生的想法和行动往往可以很轻松地完成；反之，结果就会不太理想。循环法则和行动法则在此共同发挥作用，向我们揭示出耐性是更高等智慧的一部分，它让我们知道何时采取行动，何时停止不动；何时说话，何时沉默；何时工作，何时休息；何时乘着上升循环获得能量，何时反观内在等待上涨的浪潮。”

当我们离开小路，径直走进茂密的树林时，智者略做停留，给我讲了一个故事。她说：“古时候，所罗门王渴望回归更简单、平静的生活，于是他命令一位珠宝大师为他打造一枚有魔力的戒指，上面镌刻的字必须适用于所有情境，可以帮它的佩戴者缓解痛苦、想明道理。珠宝大师很快将戒指打造好了，但他思索了很多天才想出这句有魔力的话。最终，大师向所罗门王献上了戒指。戒指上刻的文字是‘这也终将过去’（And this too shall pass.）。”

我们走出树林，大地的样貌猛然一变，眼前是沐浴在阳光下的一片广袤土地。我看到了一棵橘子树，上面结满了累累的橙色果实，甚至从我站的位置就能闻到阵阵果香；有几棵苹果树，已经开花但还没结果；另外还有两棵我认不出来的树。

智者一如既往地即时回应了我心中的问题，她说：“那是核桃树。”接着，她恭敬地向其中一棵核桃树鞠躬，然后从树枝上摘下一颗绿色的果实交给我。她说：“剥开它。”

“我觉得这应该还不能吃。”

“剥开。”智者重复着这句话。我试了试，先是用手，然后又用两块石头砸果实绿色的壳，最后我找到一块尖尖的石头，试图用它把果

壳劈开，但是都没有用。智者拍了拍我的肩膀，我转过头，看到她手里有一把熟透的核桃。她说：“这些是去年结的，我把它们储藏在附近了。”

她拿起一块小石头，轻轻地敲了一下果壳，果壳应声而开。她又用同样的方法，轻松地撬开了好多核桃，我们美美地饱餐了一顿。我们一边吃着核桃，她一边向我解释道：“我在这里要与你分享让生活变得更美好的简单事实，但是我不能保证你会开悟，因为这需要特定的时机。你看，我们人类就像这核桃壳：如果你要在错误的时间强行打开它，那几乎是不可能的；可一旦时机成熟，你只要在正确的地方叩一下，就可以轻松地打开它。日常生活就是你的成熟过程。某一天，会有某个人或某件事出现，成为那一叩。”

我们坐在苹果树下，边吃核桃和橙子乘凉，边看太阳爬过树顶。我向后倚在苹果树上，聆听附近小溪的流水声，感到与大自然亲密无间。阳光温暖了我的血液，我的情绪也舒缓了，逐渐进入一种深度放松的状态。我向后躺下，从闪光的树叶缝隙间看向天空，望见头上云朵飘飘。此时，智者说：“看到云是如何随风轻松飘摆了吗？不疾不徐。”这正是我之前所想的，但智者用她轻柔的声音道出了我最深层的想法，好像云和风穿透了我的核心意识，深深地触动了我。在那一刻，大自然成了我的老师。

智者用一个故事结束了对循环法则的讲解：“多年以前，我在波兰旅行的时候，拜访了一位德高望重的犹太教拉比[4]居住的简朴住所。他住的那个房间堆满了书，除此之外，只有一张桌子和一条长凳。”

“我问：‘拉比，您的家具在哪儿？’”

“‘你的家具呢？’他又这样问我。”

“我很困惑，只得答道：‘我的？可我只是路过这里。’”

“‘我也是。’拉比对我说。”



11

包容法则

放下执着，心甘情愿地拥抱发生的一切

包容意味着
接受此刻、此身、此生，
敞开胸怀接受。
包容的要求是，
抛开自己惯有的生活方式，
让生活与一种更高的意志保持一致，
这更高的意志是心之智慧的表达。
绝不应该是被动接受，
包容的人会将每次挑战
变成一种获得精神成长的方式，
并扩展自己的认知。

有人认为让人强大的是坚持，
但有时其实是放手。

——音乐人西尔维娅·罗宾逊（**Sylvia Robinson**）

上午已过，下午来到。突然，一阵风吹得我们头上的树枝不停摆动，一片树叶离开了树枝，旋转飘落，落到了附近的溪水上。智者指着湍急的水流说道：“旅行者，你注意到了吗？流水柔顺却有力。它适应性极强、有力度且多变，毫无阻碍地臣服于重力，适应任何形状的容器。水会教给你什么是在任何情况下都能做出的最有智慧的有力回应。”

“是什么呢？”

“包容和示弱。”

我说：“我不明白，我受到的教育是要为自己的信念而战，绝不放弃。”

智者说：“虽然包容意味着接受发生在生命中的一切，但并不意味着要被动接受你不喜欢的事物，或者让自己成为受害者或被人操控。真正的包容是主动的、积极的、坚定的——带着感激的心情，创造性地利用自己的处境。”

我说：“可是，无论是感冒、汽车爆胎，还是其他一些问题，都让我感到困扰，我无法假装能完全包容它们。”

“这个法则不是要你假装，也不是要你否认自己的真实感受，而是要你想想如何做出改变。包容要从调整自己的视角开始。”智者踱步片刻，像在寻找一种合适的比喻。她说：“让我们这样看待它吧。假如你正在进行运动训练，你的教练会在今天给你奖励后提出下一轮更严苛的训练要求。你可以接受它，甚至欣然地接受它，明白这都是你训练的一部分。在日常生活中也是如此。旅行者，精神意志就是你的教练，而生活就是你的训练场所。所以我要问你，你可不可以将一次感冒或一次爆胎视作学习和成长的一部分呢？”

我开玩笑地说道：“我也许可以。但我永远都无法想象自己会包容汽车爆胎。”

智者微微一笑，解释说：“按照这个法则，它引导你包容的是此时此刻，是接受发生的一切，包括接受你对周围发生的一切做出的反应。它不仅意味着接受生活的起起伏伏，也意味着要接纳你自己，包括接纳你的身体、你的想法和你的感受。”

“你是说，一旦我学会接纳自己并包容发生的一切后，生活就能变得轻松吗？”

她说：“生活会继续给你挑战和磨炼。但是当你在生活中放松下来，即便是遇到困难，你也会发现乐趣，就像在玩竞技游戏或解谜一样。”

“我说服不了自己，这些都是说起来容易做起来难。”

智者答道：“所有事情都是知易行难！所以要从小事做起。当你和他人发生分歧，先认可他人的观点，然后看看会发生什么。忽略那些不如意的琐事，听从古希腊哲人爱比克泰德（Epictetus）的教诲，他对学生的教导是‘学着去接受每件事情的发生’。”

我说：“在我学过的所有法则中，这个似乎是最难的。感觉我不得不放弃我的渴望、价值观以及偏好。”

听到我这样说，智者容光焕发，她说：“包容法则尊重每个灵魂迸发出的个性火花。你不需要放弃，旅行者，你只需要离开自己常走的路。舍弃平凡的小我意志而服从于大我的意志并不是常见的做法，因为每个人宁愿做自己更喜欢的事情，这是可以理解的。但是生活并不总能带来我们想要的东西，所以我们的渴望会带来依恋、焦虑和失望。遵从小我的意志也许会带来暂时的满足，但不会带来长久的幸福。当你清晰地认识到生活的意义并不只是获得你要的东西，还要学会接受你有的东西时，你就会按包容法则来对生活进行调整。”

我问：“那我应该如何实践这个法则？”

“要从在所有情况下都这样提问做起：‘什么是所有相关者的最高利益？’这也许意味着要在自家房顶还漏雨的情况下为干旱地区祈雨。

真正的包容体现在这样的愿望里：‘虽非我的意志，但我愿你的意愿成真。’”

“这种要求对我来说太高了。”

智者笑着说：“这对任何人来说都是很高的要求，但是提高对自己的要求是人生的一部分。改变从调整自己开始，把你的能量和焦点从小我的渴望转移到大我的智慧上。”

“你是说神的意志吗？”

“‘愿你的意愿成真’这句话并不是要求你相信一个外在的神，而是说你只需要扪心自问：‘如果现在有一位睿智、慈爱、悲悯的神在引导我，那么在这种情况下我会做什么呢？’感受你的心跳，倾听你内在的更高自我的声音，然后你就会知道该做什么，并且找到做这件事的勇气和热情。因为无论你是否完全意识到，精神都是作用在你身上的。”

我向智者坦白：“我不确定该从何处做起。”

“试着向生活敞开自己，能做到哪里就做到哪里。随着时间的推移，你对包容法则的运用会进入更高的境界，直到你能像对待好天气一样拥抱层层雨云。记住，要放松！让身体包容此刻的方式就是放松下来，放弃‘应该’发生些什么的执念，这样你对每时每刻都会做出崭新的回应，不再有预判和期待。”

就在此时，我们抬起头来，看见一只真实的猫高高地坐在附近的一块巨石上。我说：“女王陛下临朝了。”

智者把这当作另一堂课的主题，她说：“旅行者，你注意到猫对自己要去的地方有多么坚定了吗？”

她又补充道：“不过如果有人挡了它们的路，它们就会坐下来，放轻松，丢掉刚才的念头，并利用这个机会舔舔爪子。很少有人能比猫或武术大师更能领会包容的意义。”

我问：“包容法则和武术有什么关系？”

“最高境界的武术似水一般流动多变，应时而动，绝非机械性的

应激行为。此等功夫教导我们要借力打力，与生命的力量相融合，而不是去对抗，白费力气。”

智者不再讲话，仰视群山片刻，又转过头对我说：“很久以前，我曾是一名努力学习剑道的武士。我终日训练，练习削刺招式和躲避动作。我找到了一位愿意教我的师傅，但他始终不点评我的技巧，非说那些都不重要。相反，他一直强调务必摒除对胜利、安全和其他渴求的念想。唯有无欲无求无念、舍弃小我的武士才能抛开杂念、专心致志。在决斗中，能够包容死亡的人才能活下来，贪生怕死之辈必败。能理解吗？这个法则事关生死，是非常有应用价值的。你越是能放下心之所念，就越能获得更大的自由。”

我问：“说到底，这个法则究竟什么时候才会被用在日常生活中呢？”

智者开怀大笑：“什么时候用不上呢？选个你平时会拒绝、回避、抗拒的情形，然后完全包容它，让它对你有利，再充分地利用它。当你为世界的积极变化而努力时，包容你最极致的冲动吧。不过记住，要像猫一样，不要为了你无法掌控的局面徒劳抗争、躁动不安。”

我们停下脚步，细细观察脚下连绵的山丘。智者在绿草如茵的山坡上坐了下来，我也照做。智者平静得几乎虔诚地说：“我明白向生命臣服有多难，毕竟世上总有贪念、痛苦和不公。不过，你终究会看到万事万物都有其秩序，相信尽管困难重重，但宇宙中的一切都在按它应有的样子发展。包容是谦逊的表现，代表我们认识到生命是一道谜题，无法用思考探清它的深度。就像艾萨克·巴什维斯·辛格（Issac Bashevis Singer）所写的，‘生命是上天的一部小说，让上天执笔吧’。”

智者最后的总结是：“旅行者，我可以向你保证，包容法则会带你走向自然而然的优雅，带你体验信仰的绽放，并让你与万物实现本质上的和谐共存。这种意念是如此深邃，它会加速你的成长，推动你发掘潜能，并引领你进入某个精神世界，而这个世界出现的时间远早于现实世界。”



12

同一法则

谨记自己与万物的联系，用一体的眼光看世界

当我们出现在地球上时，
我们是独立的个体，
有着各自不同的命运；
但正如一滴滴雨水都汇入同一片海洋，
我们每个人也组成了一片意识之海。
要在最高的真理中
找到爱与心灵的平静，
认识到我们都是共同体。
丢下那些包袱，
那些恐惧、嫉妒和仇视；
理解的羽翼让我们腾飞，
飞到共情的无垠之壤。

啊，不要阻断，
也不得有些许分隔，
呼喊的是群星的法则。
内心世界——是什么？
若它不是壮阔的天际，
飞鸟击空、天际深处有归乡的风吹过。

——诗人莱内·玛利亚·里尔克（**Rainer Maria Rilke**）

风把云从海岸吹来，带来一场急雨，之后东北方的天空挂上了彩虹。眺望远方，风景宜人。我们在这里驻足，智者在分别前与我分享了最后一个法则。

“同一法则给我们两人都带来了一个特殊的挑战，它的卓越性要求你有更高的认知水平才能完全领会。所以，我一开始只会点拨你的思路，但我的话语如同种子一般，当种子发芽，触碰你的心灵时，这个法则才会永远地改变你的人生。同一法则呼唤的是一个大发现，那就是发现我们并不像表面上这样孤立，其实我们是共同体，拥有同一个意识。”

我说：“没有不敬的意思，可就算是这样又如何？我是说，这个法则和日常生活有什么关系？”

智者答道：“这点你很快就会明白。同一法则很难被小我掌握，因为它与平凡的见解相冲突。所以，让我们先承认，在日常生活的层面上，我们的确有着不同的躯体、思想和情感。我的思想并不一定会出现在你的脑海中，我的感受也许你无法体会，我腿上的擦伤也不能给你带来痛楚。

“你瞧，同一法则是个悖论——我们的意识状态不一样，它可能是错的，也可能是对的。我们是共同体还是一群个体，更多地取决于我们看待问题的角度，而不是任何客观现实。常识告诉我们，每个人都是独立的；而更高智慧的教诲是，我们是共同体。视角的转变揭示了我们都是呈现在不同身体里的同一意识，如叶子同属一棵树一样。

只是人性让我们容易遗忘更高的真理，只关注彼此之间的不同之处。但是旅行者，你不会忘的，对吗？”

我说：“我不会，但我不确定我能否完全理解这些。”

“至少我们迈出了第一步，看看下一步迈向哪里。”智者说着，从林地上捡起一颗橡子，“以这颗橡子为例，我们会把它称为‘一个’，但它是由千百万个细胞、分子、原子组成的。我们会说‘一个微小的原子’，然而它也蕴含许多粒子和能量。我们会说‘这个地球’，然而它是由土壤、空气、火和水，还有数千个物种、数十亿生物和无数原子组成的。因此，一颗橡子、一个原子和这个地球，它们是一个还是多个？那么，人呢？”

我哑口无言，不断思考这个问题。最后，我的回答是：“我认为这是个悖论。”

智者同意我的说法，她说：“是的，但也因为是这样，你可以选择看待事情的角度——从更小的视角还是更大的视角。”

智者接着对我说：“再从另外一个角度来看这个问题。旅行者，你是否认同语言反映了我们最基本的认知，即我们说话的方式和使用的词语与我们如何看待世界有关？”

“是啊，听上去没错。”

“因此，‘我要到我的房子去’这句话讲得通，对吗？”

“当然。”

“此处称其为‘我的’房子的‘你’当然和房子有区别，对吗？”

“这里我还听得懂。”

“很好，那么当你说‘我今天感觉身体不错’时，这里说我的身体的‘你’和你的身体有区别吗？”

我回答道：“嗯，我以前从没考虑过这个问题。我想这只是语言习惯的问题吧。”

智者接着说：“是的，但你认同语言反映了我们最基本的认知。而这句话清楚地表明‘你’并非你的身体，而是其他有一个身体的什么

东西。”

“是的，我想是这样的。”

“我们的语言有没有可能反映了一个更深刻的事实？我们再进一步，如果你不是你的身体，那你是谁？”

“嗯，我想你可以说我是一个灵魂，或者一个更高的自我。这个灵魂或自我有一个身体或者说住在一个身体里……大概是这样。”

“好吧，不过当你说‘我的灵魂’和‘更高的自我’时，你指的是什么呢？谁是这个‘我’？”

“我……我不知道。”

“有没有可能，这个从身体发声的‘你’，这个说着‘我的’房子、‘我的’身体、‘我的’灵魂、‘我的’更高自我的人，本质上其实是个纯粹的意识？”

“我……我不知道。这是个悖论，是个……”

“是的，它是，它当然是。旅行者，想想看！通过十亿只眼睛向外眺望的是无限的爱与智慧的一种意识，我们称之为上天，它慈悲地观察着每个生命的境遇，它就是生命本身。会不会就在你忙着每一天的事情的时候，在你被个人的渴求、担忧和梦想围绕的时候，你也仍是那个意识，这个意识展现在所有身体和精神里，也展现在树木、鸟儿和橡子里？”

我说：“能打断一下吗？我脑子有点转不过来了。”

智者笑了，她说：“这就是问题所在！你的大脑想不明白，所以只能感知它是否存在。当你在少见的拓展时刻感受到了它，你的大脑才能好好歇歇；你会沐浴在极乐中，体验纯粹的平静和喜悦。但在你做到之前，一切也只是说说而已。”

我叹了口气，感觉自己似乎错失了很重要的东西。我想体会她所说的这些。

智者仿佛又看透了我内心最隐秘的想法，她抬起我的下巴，直视我的双眼。我回看着她，然后发现自己在她的目光中越陷越深，她的

脸发生了变化：她先是周身发光，接着变成了一个老妇人，然后变成了一个勇猛的武士，再又变成了很多不同的人，直到最后我看到了……我自己——并不是看到了我的映象，而是我们彼此的联结紧密到仿佛我们是一个人，而不是两个。

突然，我一下子回到了现实。我们两个人都盘腿坐在柔软的草地上，我感到一阵目眩，无法言语。智者对我说：“旅行者，这只是预演。我不是要求你在日常意识中去体验、相信或完全理解你与所有生命的一体化。这种体验是恩典的馈赠。但当你哪怕只能体验到与一个人的合一状态，你也就能了解整个世界了。你身体的一部分、你内心深处的某个地方，都清楚这种更高的真理。这也就是为什么在任何时候，你都可以通过选择将他人看作你的大我的一部分，来把你的人生向同一法则看齐。”

智者继续说道：“所以当你下一次向别人发难、求爱，或者与别人一起进行体育竞赛的时候，你要问问自己‘如果我选择把他人看作我的一部分，会怎么样？如果把我们视为一体，我会如何行动？这会如何改善我的人际关系？嫉妒的情绪会有什么变化？当我追求的个人私利变成了大我利益时，会发生什么？’如果你能看到你的对手既是你的敌人，也是你的老师，当敌人也变成你的一部分，难道竞争不会变为合作吗？”

“它应该会改变几乎所有事情。”

智者说：“这种认知的确可以改变世界，每个灵魂都会逐渐蜕变。”

我说：“有些老师和有些书本里也提过这种同一法则。”

“但很少有人理解。世界刚开始成熟起来，不仅是少数的理想主义者，一大批现实主义者也刚开始领会这个法则。这些现实主义者认识到人类的进化，决定扩展自己的视角，从‘人类皆为一体’的视角来看待人类和世界。正如不同的器官会为了身体的整体健康进行合作，全世界也正处在发生转变的前夜。我们将从为了私利竞争，转变为为了全人类的利益而开展合作。”

此时，我明白了为什么智者从一开始就将我当作远游重逢的兄弟

对待。事实上，智者把我和其他人都视作她的一部分。智者又回应了我的思考，她说：“你可以理解为什么世界对我来说如此诙谐。不管是对你说话，看向一棵树，还是观察鹿群，我都只看到我自己的另一面。我捡拾黑莓，就好像……”

“像在塞林格的书里，”我打断她的话说道，“男孩喝了些牛奶，感觉好像他在‘把神倒进神体内’。”

“是的，旅行者，就是这种感觉。当你能用一体化的视角看待朋友和仇敌、爱人和陌生人时，所有困境和冲突都会消解，所有伤口都会愈合，所有矛盾都会在本质事实的光芒下化解。这是一切追求的终点，因为你便是所有人、所有地点。这也是一切恐惧的终点，因为你会领会自己是何人，并活在其中——这种纯粹的意识从未终结过。在同一法则中，所有法则凝聚在一起：达到平衡、沉静的状态，对自己做出的选择和生活充满信心，在永恒的存在中保持耐心，一步一个脚印，对自我的每一面都投射共情。在这里，怀疑都将消亡，所有行动都闪耀着诚实之光。在终生追寻之后，你与宇宙合为一体。”

智者的声音越发轻柔，仿佛陷入了沉思，她说：“旅行者，你能领会到吗？你能体会我话语中的真诚吗？你能否看到你既是被战火蹂躏的村庄中被火烧着的孩子，也是丢下燃烧弹的飞行员？你能否看到你既是母亲又是新生儿，既是暴行的受害者又是施暴的罪犯？所有这些都以神或你行的恶的名义进行。最富贵、最穷苦的都是你，既衣衫褴褛又穿金戴银。你存在于每次善举和暴行中，存在于所有懦弱和勇气中。哪里有愚人和智者，哪里有行进、游水或飞翔的生物，哪里就有你。一和多，高和低，苦和甜。你就是天空，你就是大地，上下纵横。”

我问道：“你是说，当我对同一法则的理解和你一样深刻时，我就能更好地聆听他人的思想，了解他们的过往吗？”

智者笑了，说：“当然！你会了解你需要知道的任何事，然后帮助他人。但这样的能力不会再成为你的困扰，因为你会成为所有人。按照同一法则调整你的生活，会改变很多，当然，你的生活可能看上去没有变化。你的生活平淡无奇，我的也是。你看上去是个普通人，

但是世界会变得更美好、更热情、更诙谐、更平静。”

我们走出树丛的环抱，开始往山下走。我们即将告别，我也找到了那条熟悉的归家路。我们走在路上，智者为我描绘了一幅未来的崭新图景：“旅行者，随着全世界的人意识到这一点，我们会看到本质的转变。

“这种转变不会一帆风顺，但觉醒不可避免，就像濒死者的最后一次呼吸和婴儿的第一声啼哭。正在我们交谈的时候，分离的假象会让位给更高的事实，那就是我们是共同体。现在，是时候拥抱大地了，因为我们将很快拥抱寰宇。”

尾声

智者的道别

要不时地去欣赏
那些并不经由双手打造的事物：
一座山，一颗星，
一段河湾。
智慧和耐性会降临在你身上。
除此之外，
你会确信在这世上，
你并非孤身一人。

——诗人西德尼·洛维特（**Sidney Lovett**）

智者结束了她的发言，这时我们踏上了熟悉的小路，我察觉到终点就在不远处。我问："我的训练是不是要到此结束了？"

智者答道："你走完了最初、最重要的几步路，但旅程远未结束。"

"你之前说你需要的帮助是什么——那个伟大的使命？"

"旅行者，你会在适当的时候和其他许多灵魂一起领悟它。就在我们说话的当下，那个使命正在进行。现在，我必须走了。我必须赶到英国和那里的一位女性见面，接下来还有西班牙的一位老爷爷。德国的一个孩子也在等我，当然，她并没有意识到。还有位现在正在站岗的意大利士兵也在默默地呼唤我。我听到了他们无声的渴求。还有很多等着我的人，旅行者，他们就像过去的你一样在等待我。"

我问："我要怎样才能表示对你的感谢呢？"

她说："实践这些法则就够了。"

"我永远不会忘记你的。"

“只要你想起这些法则，你就会想起我。”智者用双手扶着我的肩膀。她看向我的眼神中充满了慈爱的光芒，她说：“旅行者，我们共处的时光开启了一次优雅的、不可逆的学习历程。我给予你这些法则不是为了束缚你，而是为了给你自由。它们来自你的内心深处，是开启爱、自由、愉悦和满足的钥匙，是你们人类命运的基石，也是通往无限未来的道路。

“你不需要背诵这些法则，只需要实践它们，然后它们就会改变你的生活。它们就像种子，如果你好生栽培，它们就会一直陪伴你，等到适当的时候发芽，赠予你需要的东西——它们一定会的，因为你一直有成为园丁的潜力。然后，它们会在合适的时间开出花，因勇气、爱与理解而结出果实。

“什么都比不上法则的效力，然而它们在爱之法则面前都是次要的。因为如果你不与心的智慧亲近，其他的一切都没有用。但如果你有爱，其他的东西也就不是必需的了。法则会帮助你释放你心中的爱，并在愉悦的工作中将其扩展到全世界的共同利益中。

“这些就是我对你的祝福和祈祷。愿你在臣服于生活时仍然不放低身段，愿你在停止找寻后发现快乐，愿你学会相信法则、继承大地的智慧，愿你与自然的心灵相连，感受精神的恩赐。

“每一天依然会有挑战，而你很可能会忘记我教给你的一些东西，但是你的内心深处会始终牢记这些法则，而当你按这些法则生活时，一切问题便会化为泡影。你的面前曾经只生长着困惑荒芜，而如今，一条道路向你展现出来。你的未来以及全人类的未来是一条通往光明的道路，这条道路会通向与造物主和所有生命的日益一体化，而在这之后还会发生什么难以估量。

“就算天空黯淡无光，也要看到头顶有太阳高悬，看到有爱围绕着你，看到你心中纯粹的光明会照亮你回家的路。所以一定要信任你生命的旅程，并且确认在经过旅程的高峰和低谷后，你的灵魂会安然停留于精神的怀抱。所以你要让精神引导你，就像我已被精神引领一样。”

说罢，智者回头踏上了小路，很快便不见了。我找到了下山的

路，而阳光也在此时穿透了迷雾。我回头遥望，期盼着在山上的某个地方或在森林的外围发现一个女人的身影，但我只看到了自己的影子。在夕阳下，我转身回家。

致谢

我不仅发挥了自己的全部脑力，
还动用了一切可调动的力量。

——伍德罗·威尔逊（**Woodrow Wilson**）

尽管一本书的封面上只会有作者的署名，但它背后是一整个团队的努力。我从一大批才华横溢的专家与朋友那里汲取了养分，要感谢我的编辑和文字雕琢师南希·卡尔顿（Nancy Carleton），我的朋友和合作者道格·查尔德斯（Doug Childers），我的出版人琳达·克雷默（Linda Kramer），还有H. J.克雷默公司的工作人员。我也要感谢迪克·舒特奇（Dick Schuettge）、吉姆·马林（Jim Marin）和斯坦·肖普陶（Stan Shoptaugh），以及彼得·拉塞尔（Peter Russell）、霍利·德姆（Holly Demé）、杰里·格雷瓜尔（Jerry Gregoire）、戴维·凯（David Kay）、贾森·西伯（Jason Seeber）、韦斯·塔布勒（Wes Tabler）、弗雷德·陶布（Fred Taub）、贝丝·威尔逊（Beth Wilson），还有许多人，他们以各自的方式为本书的面世提供了帮助。最后，我要感谢我的家人，感谢他们的支持和理解，同时感谢我日渐扩大的读者群给予我灵感，让我顺利地写完这本书。

致读者

我们出版的作品是对新生世界的一份献礼，构成这个世界的基础是合作而非竞争，是对人类精神的肯定而非自我怀疑，它确信人类之间存在着一条纽带。我们的目标是传递对一个更美好世界的希冀，并以此触动尽可能多的人。

原版出版人

哈尔·克雷默和琳达·克雷默（Hal Kramer and Linda Kramer）

译者后记

醒在山中与雾中

当原版书最初躺在我手中时，它实在很难让人立刻激动起来。小小的，封面颜色暗淡，却又是精装书——再看书名和出版时间，我想这无非是一本故作姿态的“陈年心灵鸡汤”罢了。

初读文字，也的确不出奇，开场仿佛一出无聊的家庭伦理剧。但……鹿智者是谁？

她很快就出现了。杏眼、栗色瞳仁、橄榄色皮肤，这富有色彩感的描写让我眼前一亮。我喜欢绚烂的意象，隐隐约约地觉得也许我会喜欢上这本书——这份工作是这样被我接受下来的。

这位智者很会先声夺人。书中的主人公本来对她充满了怀疑（我也是），但她紧接着就道出了一串精彩纷呈的经历，一下子吸引住了听者的注意。于是，我也就如主人公一样：虽然不知道后面会发生什么，但觉得不妨和她同游一番。

主人公最初走进山中，心中潜藏着一个改变自己的念头。这个决定好像是出于偶然，又似乎是主动的选择。但他没能成功，只是走进了更浓的雾中。

读到此处的我望着窗外初春的天空，仿佛闻到了同样的雾中气息——冰冷、潮湿，除此之外还觉得迷茫、害怕。那时，新冠疫情仍非常严峻，我因自己的无能为力而感到一种难以解释的歉意。我记录了那时的一些心情，比如“从未觉得时间过得如此之慢”。

我只能躲在文字和工作里。

但我也没能躲到哪里去，只是跟着智者和主人公踏上了一条难行的山路。我和他们一起走走停停，一路上我们爬上过顶峰也摔下过悬崖，曾一起坐在果园中品尝橘子和甘栗，也曾一起拥在山中小屋的火堆前。景随步移——我坐在房间里，用头脑想象着群山，我的心境也变了。

智者说，只要你仍在路上，不管步伐多小都是在进步；她说，就算做不到完美，我们也要尽力做到最好的自己。她让我们相信至高正义，这对那些因为自身的善良而遍体鳞伤的人来说是多么重要的安慰啊……当我对这些概念略做怀疑的时候，我的不解总能借主人公的话问出来，而智者竟然真的能以各种比喻进行形象的回答！智者解答疑问，但并不灌输原则，她说即便暂时做不到这些也无须焦虑——焦虑本身就有违鹿智者的理念。她不是谁的老师，只是邀你同行，帮陷于迷乱消沉的你开一扇门，提供一次远游的机会。如果你一时无法参与也没关系，因为还可以有很多次机会。只要你愿意，随时可以从任何一个角落踏上这条山间的路，这条心间的路。

谁知道呢，在远游的路上，人似乎就是更容易敞开自己的心扉，迎来一些转机。就像书中的主人公一样，当他和智者在山中漫游时，你会看到他开始敞开心扉，表露心声，整个人都放轻松了。

虽然知道是情节的必然，但当读到书中那句“阳光穿透了迷雾”时，我发自内心地高兴，为书中的主人公，为我们所有人。我看到那山上的草木更加翠绿，我闻到空气变得清新芬芳。在那座山上，我和主人公，和智者，一起醒来了。

世间的艰难曲折从来不会少，但怨叹无济于事。你是否愿意，是否有能力选择远离肮脏、靠近光明？就算梦的迷雾再深沉，是否仍然要相信自己会醒来并努力醒来？

那就醒来吧！

如前文所写，本书文字平实，但仍不失优美隽永。我希望能借自己的手将这份美感传递给读者朋友们。感谢湛庐文化的编辑们，如果没有你们，我也一定难以走出迷雾，和你们一起迎来这本书。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读 App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲



湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

---

(1)英国民间传说中，劫富济贫、行侠仗义的绿林英雄鲁宾汉（Robin Hood）就住在这片森林里。——编者注

(2)梅林是亚瑟王传说中的传奇魔法师。——编者注

(3)意思是：天鹅并不天天沐浴，羽毛却是洁白的；乌鸦并不天天暴晒，羽毛

却是乌黑的。代指万物特征出自本性，不能强行改变。——编者注

(4)指犹太学者、宗教导师。该术语在公元1世纪已开始使用。最初，拉比职位不计薪水，只表示学术成就和法律权限。现代拉比指宗教集团领袖、牧师和神职人员。——编者注

CHEERS
湛庐

JORDAN B.
PETERSON

人生
十二法则

12 RULES FOR LIFE

长踞52国畅销书排行榜
现代人应对混乱生活的一剂良药

[加] 乔丹·彼得森 著
史秀雄 译

AN ANTIDOTE TO CHAOS

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于2019年11月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：人生十二法则

著者：乔丹·彼得森

电子书定价：71.99元

12 Rules for Life: An Antidote to Chaos

Copyright © 2018 Dr. Jordan B. Peterson by arrangement with CookeMcDermid Agency, The Cooke Agency International, and The Grayhawk Agency.

Originally published in English by Random House Canada.

All rights reserved.

Jordan B. Peterson
乔丹·彼得森



多伦多大学心理学教授，临床心理学家，
大五人格研究专家，曾任哈佛大学心理学系教授，
主要研究异常心理、社会心理以及人格心理学



“硬核”教授的成长史

彼得森在加拿大阿尔伯塔省北部酷寒的荒原长大，为了生存，他做过洗碗工、加油站员工、厨师、养蜂人、油田工人、铁路工人。因为兴趣，他曾驾驶着碳纤维特技飞机在高空进行过特技飞行，和一群宇航员探索亚利桑那州的一个陨石坑，受邀加入加拿大“第一民族”并获得了族名。

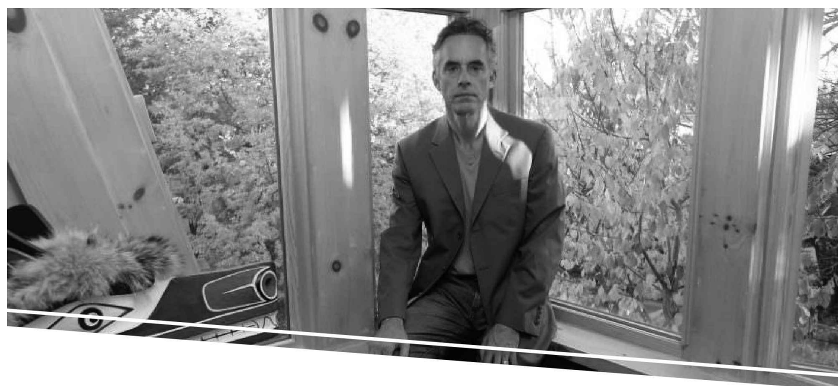
相比丰富多彩的个人经历，彼得森的求学之路与职业生涯则完美展示了一名“学霸”的成长之路。1982年，彼得森获得加拿大阿尔伯塔大学政治学学位。1984年，他获得心理学学位。1991年，他获得加拿大麦吉尔大学临床心理学专业博士学位，之后又在麦吉尔大学留任博士后两年。离开麦吉尔大学之后，彼得森移居美国马萨诸塞州并在哈佛大学心理学系担任副教授。1998年，他以教授的身份在加拿大多伦多大学任教。

深受学生们尊重的“学术咖”

彼得森与哈佛大学、多伦多大学的同事及学生联合发表了100多篇学术论文，推动当代人对人格的理解。他在哈佛大学执教时，入围过极富声望的利文森教学奖。来到多伦多大学后，彼得森连续5年被提名为加拿大安大略省最佳大学讲师之一，被学生们评为“改变人生”的三位教授之一。

1999年，彼得森出版了经典著作《意义的地图》。在书中，他运用包括神经心理学、人格心理学、神话学等在内的大量跨学科知识来

验证和描述宗教信仰与神话系统的结构。《意义的地图》被加拿大公共电视台制作成13集热门电视节目，这也是彼得森成名的开端。



世界舞台上最重要的思想家之一

2012年，彼得森开始在美国问答网站Quora上回答问题，迄今为止，他已成为“价值与原则”“教养与教育”两大版块下点击率最高的作者。而他在Quora上回答“每个人都该知道的最有价值的事是什么”这一问题，更是成为《人生十二法则》诞生的契机。

2013年，彼得森开始将在大学讲课的视频发布到YouTube上，截至2019年10月，视频播放量已累计过亿次。

2018年，彼得森出版了第二本书《人生十二法则》。这本书在预售阶段就已登上北美畅销书排行榜，上市数日便成为全球现象级畅销书。彼得森说，人类只要一适应幸福的状态，就又会开始觉得不幸福。我们所处的时代明明是人类有史以来最繁盛和平的时期，但伴随而来的，却是有史以来困扰最多人的各种心理问题。

在书中，彼得森列举的十二条法则，是他运用当代脑神经科学，融合荣格的集体潜意识、尼采的上帝之死、文学中的反乌托邦及边缘人格，与几千年前的神话、宗教及哲学思想相结合后梳理出来的结果。彼得森希望用人类几千年的集体智慧及崭新的科学发现来解决当代的冲突。但让这本书格外具有说服力，也是真正让这本书成为全球文化现象的最大原因是，这十二条法则，彼得森都身体力行。在最难

的道德问题面前，他选择“说真话，或者至少别撒谎”“做有意义的事，不要苟且”，这让他成为众矢之的，也让他成为“多年来出现在世界舞台上最重要的思想家之一”。

外硬心软的“严父”

很多看过彼得森视频或者讲座的人都认为彼得森很像自己的父亲。一方面，他严格、权威、要求高而且高度理性；另一方面，他情感丰沛，愿意认真倾听，也发自内心地希望你过得好。

《人生十二法则》出版后，彼得森在全球范围内的130个城市举办了超过30万人参加的演讲，至少有50%的观众会在演讲后向他表示感谢。他们说，是彼得森教授改变了他们的生活，让他们的人生变好。

此外，彼得森创立的精神健康网站已帮助数千人纠正性格缺陷，更好地了解自己，改善未来。

作者演讲洽谈，请联系
speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作



推荐序

最重要的法则：为自己的人生负责

我们真的需要更多的规则吗？生活已经这么复杂，这么不自由了，真的还要用更多不考虑个人具体情况的抽象规则来约束每个人吗？人的大脑是可塑的，会基于不同的生活经验得到不同的发展，所以为什么要指望用几条规则来帮助所有人呢？

人们并不喜欢规则，所以规则要有，但也不要有太多。当我们精力充沛、人格健全的时候，规则反而会令我们束手束脚，仿佛它是在故意冒犯我们人生的自主性一般。因此，凭什么要用别人的规则来评判自己呢？

然而事实是，如果没有规则，我们很快就会成为自己情绪的奴隶，而这种情况是毫无自由可言的。当不受约束地用未经训练的本能做判断时，我们不仅会缺乏追求，还会崇拜那些不值得我们崇拜的品质。

在这本书中，彼得森教授不仅提出了他的十二条法则，还整合了多个领域的知识，以讲故事的形式向人们说明为什么最好的规则并不会限制我们，反而会推动我们前进，让我们生活得更加充实和自由。

我第一次见到乔丹·彼得森是在2004年9月12日，在我们共同的朋友、电视制片人沃德克·塞姆贝格（Wodek Szemberg）和内科医生埃斯特拉·贝基尔（Estera Bekier）的家里。那天是沃德克的生日聚会。这对主人秉持着坦诚交流的原则，为在场的所有人创造了一个充满乐趣、不受约束的谈话氛围。聚会的规则是“说出你的真实想法”。拥有不同立场的人们会以一种现在越来越少见的方式进行对话。有时候，沃德克会突然说出他的某个看法或者他了解的某个事件的真相，就像他突然爆发出的笑声一样，这会使人突然一怔，然后沃德克会拥抱那个让他开怀大笑或者激发他说出自己内心想法的人。这是这类聚会最棒的部分，沃德克的直率和温暖的拥抱让大家觉得与他相处的每分每秒都是值得的。与此同时，埃斯特拉则用她愉悦的态度关注着每个客

人。

真相的突然浮现并没有让气氛变得更紧张，反而带来了更多的欢笑和启发，也让大家度过了愉快的夜晚。坦诚能让人充满活力。小说家巴尔扎克总结了他对法国聚会的观察，认为一场聚会实际上分为上下两场。在开始的几个小时里，聚会往往充斥着无聊而又搔首弄姿的家伙，他们参与聚会的原因无非是为了找到某个能够巩固自己地位或肯定自己美貌的人。当时间很晚，大多数客人都离开了以后，第二场真正的聚会才开始。这时，敞开心扉的交谈会替代之前一本正经的气氛。而在沃德克和埃斯特拉的聚会上，这种亲密、坦诚的氛围从我们一进门就有了。

沃德克是个满头银发、像狮子一样的“猎人”，他一直在寻找能够在电视上真诚表达自己的知识分子。沃德克经常邀请这样的人来参加家里的沙龙，那天他就邀请了一位来自我的母校加拿大多伦多大学的、智慧与情感兼具的心理学教授。沃德克是第一个让乔丹·彼得森上电视的人，他把彼得森视为一个寻找学生的老师，因为彼得森总是乐于向他人解释说明。彼得森喜欢上电视，观众们也喜欢他。

那天下午，聚会的常客们坐在花园的大圆桌周围。一群嗡嗡作响的蜜蜂一直在骚扰着我们，而桌旁的这位带着阿尔伯塔省口音、穿着牛仔靴的新人则毫不在意地讲着话。为了躲避蜜蜂，大家开始玩抢椅子的游戏，但同时也尽量不远离桌子，因为这个新加入我们的人非常有意思。

彼得森有个奇怪的习惯，会和刚认识不久的人像是寒暄一样地探讨极为深刻的问题。就算他真的只是在与你闲聊，比如，“你是怎么认识沃德克和埃斯特拉的”或者“我以前是个养蜂人，所以我不怕它们”，也会在极短的时间里回到更严肃的主题上。

彼得森所讨论的问题通常只会出现在教授或者专业人士的对话中。不过，他这个人虽然博学多才，却并不学究。彼得森就像个孩子一样，总爱迫不及待地和大家分享自己刚了解到的东西，也会假设令他感兴趣的事情一定会令别人感兴趣。彼得森话中带着的孩子气让人觉得我们好像是在同一个小镇或者家庭里长大的，同时也一直都在思

考着同样的关于人类存在的问题。

彼得森并不是那种所谓的“怪人”。他曾经是哈佛大学的教授，虽然他对于某些词的发音经常带有20世纪50年代的乡土气息，却是个不折不扣的绅士。大家都入迷地听着彼得森讲话，因为他聊的话题确实与在场的每个人都相关。

听这样一个博学而又直言不讳的人讲话能令人感到无比自由。彼得森似乎需要通过讲话来思考，而他的思考过程往往需要大脑保持高速运转，结果就是，充满能量、饱含思想的话语从他口中“蜂拥而出”。此外，彼得森也不像有的学究那样喜欢一直掌控话语权，他很喜欢有人来挑战或者纠正他。彼得森会用一种亲切的方式说“是的”，会在意识到自己忽略了某些事情时摇摇头，或者在自己不知不觉过度概括的时候自嘲一番。彼得森喜欢通过他人看到事物的另一面，对他来说，思考显然就是一个对话的过程。

彼得森还有另一个不寻常的地方：他虽然是个学者，但非常重视实用主义。他举的例子都源自日常生活，比如，如何制作家具、设计房屋、装修房间，等等。

我一直都很喜欢在农场或者小镇长大的知识分子，他们擅长手工，熟悉荒野的环境，且大多都是通过勤奋自学艰难地考上大学的。那些精致但远离自然的都市人会理所当然地把高等教育当作事业发展的跳板，但这些人不一样，他们更加自力更生、踏实谦逊，既好相处又能吃苦。比如彼得森，他就只进行那些能够对他人有所帮助的思考。

我和彼得森成了朋友。作为一个热爱文学的精神病学家和精神分析师，我被博览群书的彼得森深深吸引了。这位同行不仅热爱俄国文学、哲学和神话学，而且还将它们视为自己最宝贵的财富。同时他还针对人格和气质做了出色的统计学研究，也钻研过神经科学。彼得森虽然受训于行为主义流派，但对研究梦境、原型、童年创伤和防御机制的精神分析十分着迷。此外，彼得森也是多伦多大学心理学系唯一一位同时从事临床实践的教职人员。

去彼得森家做客的时候，我们的对话总是以打趣和大笑开始，这

是来自阿尔伯塔省的彼得森很“小镇”的一面，他的青少年时期和电影《乱成一团》（*Fubar*）里所描绘的一模一样。彼得森的家是我见过的最迷人、最令人震撼的住宅。他和妻子塔米拥有许多雕刻面具和抽象画，家里的每一面墙上都挂满了各种各样的绘画，甚至连天花板和卫生间都是这样。

我一开始不太适应这个有点像鬼屋一样的家，但是彼得森的妻子塔米很快帮我放松了下来，她对彼得森的这种不寻常的喜好持全然的接纳和鼓励态度。这些画作能够帮助访客初步了解彼得森对人类以善的名义作恶的能力，以及对神秘的自我欺骗心理有多关注。我们会在厨房里喝茶聊天。一段时间后，在这些奇怪图画的环绕下聊家常或者分享彼此近期的读书心得就没那么奇怪了。

《人生十二法则》是彼得森出版的第二本书，他在第一本书《意义的地图》里分享了他对世界神话共有主题的深刻见解。不同的文化创造出了不同的故事，以帮助人们理解和应对从出生时就要面对的混乱，这种混乱包括所有未知的事物，以及所有外在或内在未探寻的领域。

《意义的地图》已出版有20年了，彼得森在写作时结合了进化论、情感神经科学、卡尔·荣格和弗洛伊德的相关理论，也引用并结合论述了尼采、陀思妥耶夫斯基、索尔仁尼琴、伊利亚德、诺依曼、皮亚杰、弗赖伊和弗兰克尔等人的伟大作品。彼得森通过这种海纳百川的方式，解释了人类和大脑是如何应对生活中的未知的。《意义的地图》出色地展现了未知在进化、遗传、大脑和古代神话层面有多么根深蒂固。另外，彼得森也证明，那些古老的故事之所以得以流传，是因为它们现在依然能在面对未知的不确定性上为人们提供指导。

你现在读的这本书，为你提供的正是一个理解《意义的地图》的切入点。《意义的地图》是一本非常复杂的著作，因为彼得森在写它的同时也在搭建自己的心理学理论。然而，不论人与人在遗传基因、生活经验或者生理构造上有多少差异，人们都需要面对未知，并且都需要将其转化为已知。所以，本书许多基于《意义的地图》的法则都相对更具普适性。

为了更好地理解人们为什么愿意为了所谓的“身份”牺牲一切，彼得森写作了《意义的地图》。在《意义的地图》以及本书中，彼得森都提醒读者要十分警惕地对待所有的意识形态。

意识形态主义者指的是那些连自己的内在混乱都没有处理好，就装作知道如何让世界变得更好的人，而他们的意识形态所赋予他们的战士身份恰恰掩盖了他们内在的混乱。针对这种狂妄自大，彼得森在本书中提出了一条重要的法则：批判世界之前先清理自己的房间。意识形态主义者的单纯和自以为是与存在的复杂性无法匹敌。当他们骗不了别人的时候，也不会反省自己，反而还会指责那些指出他们犯过度简化错误的人。

因为有着类似的兴趣，我和彼得森的观点虽然并不完全一致，却总能就应该问什么问题达成共识。我们的友谊也不全是暗淡无光的。我有听本校教授上课的习惯，所以也去听过彼得森的课。他的课总是座无虚席，而且就和现在数百万在线观众看到的一样，彼得森对于内容的呈现出色到令人惊艳。他既像爵士乐手一样懂得即兴发挥，又能像演说家一样饱含激情。不过不管怎样，彼得森最后总能轻松地切换到对科学研究极为系统的总结中去。彼得森很善于帮助学生反思自我、关注未来，他会带领学生纵览最伟大的著作，与大家一同分享生动的临床案例和他的个人经历。将进化、大脑和宗教故事精彩地联系在一起是彼得森的讲述风格。彼得森帮助学生凭借进化论更深入地理解吉尔伽美什和佛陀的生平，以及古埃及神话等古老故事中蕴含的深刻智慧。比如，彼得森曾提到，故事中自愿走进未知世界的英雄之举和大脑为了探索未知进行的进化恰恰是相对应的。彼得森尊重这些故事所蕴含的无尽智慧，也没有用还原主义的方式去分解它们。在探讨关于偏见、恐惧、厌恶或者性别差异的问题时，彼得森总能清晰地阐释这些特质存在的原因和进化的过程。

最重要的是，彼得森还提醒学生们关注一些在大学里很少谈论的话题，如人生是痛苦的。若你或你的亲人正在遭受苦难，那么这确实很悲惨，但是苦难本身并没有什么特别之处。我们每个人都可以找到将自己描述成受害者的特定角度。痛苦是每个人注定要经历的，就算当下没有发生，也会在未来降临。抚养小孩、工作、衰老、患病和死

亡都会让人感到痛苦，而当你需要独自面对一切，既没有亲密关系的支持，也没有心理层面的指引时，情况只会雪上加霜。彼得森并不是在恐吓学生，实际上，学生反而觉得这种坦诚令他们感到宽慰，因为在他们内心深处都知道彼得森说的是对的。他们从来都没有讨论这类话题的机会，也许他们的家长们都自欺欺人地相信避而不谈就可以让自己的孩子免受痛苦。

彼得森也会像奥托·兰克、弗洛伊德、荣格、约瑟夫·坎贝尔[1]和埃里希·诺伊曼等人一样将不同文化中的英雄神话故事联系起来，探索其中的相似之处。弗洛伊德借助俄狄浦斯这个失败英雄的故事为解释神经症做出了巨大贡献，而彼得森则更关注那些成功的英雄。在那些胜利的故事里，主角们都需要走进未知的领域，冒着很大的风险面对巨大的挑战，他们必须割舍或者牺牲自己的某些部分，然后才能获得重生。这需要很大的勇气，而勇气是心理学课程或者教材里很少提及的。

我见证了彼得森的成长，他是个了不起的人，通过遵循本书的这些法则，他变得更加有能力，也更加自信了。事实上，正是这本书的创作过程和这些法则的制定促使彼得森去反思某些问题，他也在网上分享了自己关于生活和这些法则的思考，而我们则可以从超过1亿次的点击量中知道，他的观点引起了人们的共鸣。

既然人们讨厌规则，我们又该如何解释彼得森这些有关规则的讲座的受欢迎程度呢？彼得森的个人魅力和对原则的坚持为他带来了最初的知名度，也为他带来了成千上万的流量。但是人们之所以愿意继续关注他，是因为他所探讨的话题满足了人们一种更深层、无法用言语表达的需求。人们在希望摆脱规则的同时，也在寻找一种有序的结构。

今天的年轻人对规则和指导的渴望是有原因的。至少在西方，“千禧一代”生活在一种很独特的历史情境中。他们在学校里被许多我这一代的人灌输了两套看似矛盾的道德观，这是以前的人们没有过的经历。这种矛盾让无数年轻人感到迷失、困惑和不知所措，也让他们在不知不觉中失去了许多。

第一套观念认为道德是相对的，或者充其量只是个人的价值判断。相对意味着任何事情都没有绝对的对与错，道德准则源自个人观点或者偶发事件，建立在一个人的种族、成长经历或者文化历史环境等特定框架之上。根据这种论点，历史告诉我们不同的宗教、部落、国家和种族之间经常会就许多基本问题产生分歧。今天，后现代主义左派则认为，一个群体的道德体系无非是为了用来压迫另一个群体。既然这些道德标准都如此专断，那么最好的方式就是对来自不同群体和背景的人表现出包容。这种对包容的强调如此之强，以至于对很多人来说，拥有评价的态度就成了一个人最大的人格缺陷。既然我们无法区分对错和好坏，那么一个成年人给年轻人生活建议的行为就是很不恰当的。

这就导致“千禧一代”在成长过程中缺乏所谓的“实践智慧”的指导。“千禧一代”经常被告知他们接受的是世界上最好的教育，但他们其实遭受了严重的知识与道德忽视。我和彼得森这一代的许多相对主义者都成了年轻一代的教授，这些人往往乐于贬低人类数千年智慧中对美德的理解，将其视为过时、不相干，甚至是压迫性的存在。他们成功地让“美德”成了一个过时的词，也让使用这个词的人显得落伍和自以为是。

对美德的研究和对对错与好坏的道德研究并不完全相同。亚里士多德将美德定义为最能够带来幸福生活的行为方式，他指出，美德总是在力求平衡，避免恶行当中的极端倾向。亚里士多德在《尼各马可伦理学》里探讨了美德与恶行，并站在经验和观察而非猜想的角度讨论了人类幸福的问题。培养区分善恶的能力是获取智慧的第一步，这是永不过时的道理。

相比之下，现代相对主义一开始就断言人们是不可能判断应该如何生活的，因为真正的善和美德并不存在，一切都是相对的。因此，相对主义里最接近美德的就是包容，只有包容可以凝聚不同的社会群体，避免彼此伤害。于是在社交平台上，人们才会宣扬自己有多么包容、开放和富有同情心，然后等待着点赞数的增加。向他人宣传你的美德并不能体现你的美德，你只是在进行自我推销，而这有可能是人们最常见的恶习。

接下来我们就可以谈到“千禧一代”被灌输的第二套观念了。“千禧一代”为了学习历史上的伟大著作而选修了人文课程，但是他们并没有读这些书，反而接收了许多对这些书过度简单化的批判。相对主义者的立场是不确定的，意识形态主义者则恰恰相反，他们极具批判性，总是能挑剔和纠正他人的过错。在一个相对主义的社会里，有时候唯一愿意提供建议的往往是那些最无知的人。

现代道德相对主义有许多来源。人们随着对历史了解的不断深入，也越来越能看清不同时代拥有的不同道德准则。走遍世界之后，你也会发现，不同地区人们的道德准则其实是建立在自己所处社会的特定框架中的。科学也发挥了作用，它帮助人们将世界划分为客观存在的事实和主观存在的价值观，这样人们可以先就事实达成共识，然后再逐渐发展出一套科学的伦理准则。认为事实和价值观可以轻易分离的想法是天真的，在某种程度上，人的价值观恰恰决定了他关注什么，以及将什么视为事实。

古代文明也注意到不同的社会拥有不同的规则和道德，而古人的反应却和现代相对主义者、虚无主义者和意识形态主义者形成了有趣的对比。当古希腊人航行到印度等地，发现不同地区存在道德和传统上的差异时，他们也意识到对对错的诠释往往根植于祖先的权威。不过，古希腊人对此并没有感到绝望，他们反而更加热切地投身于哲学。

苏格拉底在面对不同道德准则带来的不确定性时，并没有选择虚无主义、相对主义或者意识形态主义，而是转向寻找能够调和这些差异的智慧，这大大推动了哲学的进展。苏格拉底一生都在提一些复杂而又根本的问题，比如，什么是美德、人生如何能够幸福、什么是正义，等等。他研究了理解这些问题的不同角度，试图找出最合理和最符合人性的答案。我认为这些问题也是本书富有活力的原因之一。

对于古人来说，发现不同的人拥有不同的人生观并没有让他们陷入困境，反而加深了他们对于人性的理解，也引发了一些有关人生的最具启发性的对话。

亚里士多德也一样。他并没有因为不同的道德准则而感到绝望，

反而认为，虽然各地具体的法则、法律和传统不一样，但是不同地区的人都展现出了制定规则的倾向。用现代术语来说，出于某种生物学禀赋的影响，人类对道德的在乎是铭刻在骨子里的，以至于不论身在何处，人们都要创造法律和规则。人类的存在不可能不需要道德观。

人就是规则生成器，那么，既然人类是道德动物，简单化的现代相对主义会对人们产生怎样的影响呢？人们会因为试图偏离本性而步履蹒跚。相对主义是一个奇怪的面具，而且主要欺骗的是佩戴它的人。如果你用钥匙划坏最聪明的后现代相对主义教授的奔驰车，你就可以看到相对主义的面具和激进包容的伪装是如何被迅速脱下的。

人类尚未发展出基于现代科学的伦理，所以彼得森在创建他的法则时并没有完全摒弃过去伟大的道德成就，更没有将上千年历史的智慧简单地定义为迷信。将人类当下最重要的新知与历经数千年时间冲刷后依旧留存的书籍和故事相整合，是一种更好的选择。

彼得森所做的也是所有理性的指导者一直在做的事情，他并没有宣称一切智慧都来自自己，而是首先求助于他自己的向导。虽然这本书的主题比较严肃，彼得森却选择用相对轻松的方式来探讨它们，从章节的标题你就可以看出来。虽然在书中彼得森经常根据自己的理解来广泛探讨人的心理，但他并不认为自己看穿了一切。

所以，为什么不将这本书称作“指南”呢？这听上去比“法则”要更加轻松和友善。

因为这些真的是法则。最重要的法则是你必须为自己的人生负责，就这么简单。

也许你会担心，被反复告知自己拥有权利的这一代人不会喜欢承担责任。这代人当中有许多在成长时都被过度保护，他们在柔软的操场上玩耍，在大学的“安全空间”里避开任何他们不想听到的事情。这些被训练得厌恶风险的人因为自己的韧性被低估而总是感到无力，但他们中也有许多人接受了彼得森的教导：每个人都有要承担的终极责任，在承担更大的责任之前，先清理自己的房间。这种教导所产生的影响之大、程度之深常常令我和彼得森动容。

有时候，这些法则的要求是很高的，需要你耐心又循序渐进地拉

扯自己的边界，也需要你直面未知。想让自我超越现有的边界，你需要谨慎选择和追求高于你现有能力的，甚至是你不确定最终是否能实现的理想。

但如果不确定理想是否能实现，我们又为什么要尝试呢？因为如果你不尝试，可以肯定的是你的生活将永远不会有意义。

或许，在我们的内心深处，其实都是渴望被评判的。

诺曼·道伊奇

《重塑大脑，重塑人生》作者

目 录

推荐序　最重要的法则：为自己的人生负责
引言　如何抵御自我的不足与无知
法则一　获胜的龙虾从不低头：笔直站立，昂首挺胸
　　生物界的领地之争
　　支配等级金字塔
　　建立你的自我觉察
　　走出失败者模式
法则二　像照顾生病的宠物一样关心自己：待己如助人
　　世界的本质：混乱和秩序
　　认识你自己
　　自助者天助
法则三　放弃损友：与真心希望你好的人做朋友
　　荒芜青春
　　摆脱“强迫性重复”
　　拯救他人是高尚还是虚荣
　　建立互惠关系
法则四　战胜内心的批评家：和昨天的自己比，别和今天的别人比
　　与自我博弈
　　追求什么决定看见什么
　　走出认知困局
　　集中注意力，改善现状
法则五　管教你家的小怪物：别让孩子做出令你讨厌他的事
　　提升成本 / 收益比
　　建立规则与结构意识
　　管教五原则
法则六　当痛苦到想诅咒一切：批判世界之前先清理你的房间
　　存在的价值
　　痛苦时如何抉择
　　清理你的生活
法则七　苏格拉底的选择：追求意义，拒绝苟且
　　延迟满足的价值

死亡，劳役与邪恶
自由需要建立在约束之上
超越当下，着眼未来
法则八　不买醉鬼卖的东西：说真话，或者至少别撒谎
逃避还是说出真相
拒绝欺骗
选择真相
法则九　别偷走来访者的问题：假设你聆听的人知道你不知道的事
别给建议，选择聆听
表达、思考、聆听自己
确认你的对话动机
共同探索，互惠互利
法则十　不要无视地毯下的龙：直面问题，言辞精确
复杂、多维又善变的世界
忽视问题是一切分崩离析的前兆
精确分析、创造结构、重建秩序
法则十一　不要打扰玩滑板的孩子们：承认现实，反对偏见
被阻止的不只是玩滑板
可怕的反人类精神
诞生于偏见的“弱势群体”
文化源于人类的创造
小心提倡单一因素解释的人
同情之罪
未来需要的是坚毅而非软弱
法则十二　当你在街上遇到一只猫时，摸摸它：关注存在的善
存在需要局限性
用专注替代思考
发现美好，平衡痛苦
结语　我应该用照明笔写什么
致谢
注释与参考文献
译者后记

如何获得“混乱”与“秩序”之间的平衡？



扫码获取“湛庐阅读”App，
搜索“人生十二法则”，直达作者访谈链接！

如何抵御自我的不足与无知

2012年，我开始在Quora网站上写作。在这个网站上，任何人都可以提问和回答问题，读者们可以给他们喜欢的答案点赞，同时也可以踩他们不喜欢的答案。这样，那些最有帮助的答案就可以被置顶。我对这个网站感到很好奇，也很喜欢这种自由的方式。那上面的许多讨论都十分吸引人，针对同一个问题总能看见从不同视角做出的解答，这非常有趣。

每当我在休息或者想偷懒的时候就会到Quora上去浏览问题，并且也回答了诸如“快乐和满足的区别是什么”“什么事情会随着年龄的增长而变得更好”“什么能让生活更有意义”等问题。

Quora会显示你提供的答案的阅读量和点赞数，这样你就可以了解自己文字的覆盖范围和大家的喜欢程度。在浏览的人里，只有一小部分会点赞。直到2017年7月我写下这段话为止，我在5年前对“什么能让生活更有意义”的回答的阅读量还只有1.4万次，点赞数则更少了，只有133个；而关于年龄增长的那道问题，我的回答有7200个人浏览过，获得了36个赞。这不是什么了不得的成绩，也在我的预料之内。在这样的网站上，大多数内容都得不到太多关注，只有一小部分内容会变得异常受欢迎。

在我回答了那两道问题之后不久，我又回答了另一道问题：“每个人都该知道的最有价值的事是什么？”我列了一个清单，里面包含了一些法则和格言，有的很严肃，有的则很诙谐，如“即使痛苦也要心怀感恩”“不要做你讨厌的事情”“不要将事物隐藏在迷雾之中”，等等。Quora的访客们似乎很喜欢这个清单，纷纷对此评论转发。比如，有人说：“我必须把这个清单打印出来经常阅读，太棒了！”“Quora你赢了，我们这就合上电脑。”我在多伦多大学的学生们也跑来告诉我他们很喜欢我的清单。迄今为止，这篇答案的阅读量已有12万次，点赞数则有2300个。Quora上大概有60万个问题，其中只

有几百个问题的答案突破了2000个赞的关卡，这说明我那个得益于拖延的沉思结果击中了大家。

我一开始写这个清单时并没有想到它会这么受欢迎，因为在那段时间，我还写了大概60个答案，且每一个都是用心完成的。所以我研究了大家的反馈，试图理解自己最受欢迎的答案火热的原因。也许是我在编写法则的时候把握好了熟悉和不熟悉的平衡，也许人们喜欢这些法则暗含的结构，也许人们只是喜欢清单本身。

2012年3月，我收到了一位出版经纪人的邮件。我曾在加拿大广播公司（CBC）一个叫《对幸福说不》（*Just Say No to Happiness*）的节目上批判过将幸福作为人生目标的做法，而这位经纪人刚好收听了那期节目。亚历山大·索尔仁尼琴曾认为，人为了快乐而活的愿望会“被工头手上短棍的第一下捶打扼杀”[1]。在危机当中，生活带来的不可避免的痛苦对追求幸福的人生目标来说就是一种讽刺。我在那期节目里提出：人生需要更深层的意义，这种意义的本质反复出现在过去的伟大故事当中，而那些故事往往讨论的都是在痛苦中成长，而不是追求快乐。

从1985年到1999年，我每天都要花3个小时来写我的第一本书《意义的地图》。之后，我也教过一门基于那本书内容的课程，先是在哈佛大学，再是在多伦多大学。2013年，我注意到了YouTube的崛起，因为之前在加拿大教育电视台（TVO）做过一些受欢迎的节目，所以我决定将我讲的课程和公开讲座拍摄下来放到网上。这些视频吸引了许多人观看。到2016年4月，观看人数已超过100万，而到我写下这些文字时，这个数字已激增到1800万。

我在《意义的地图》里提出，神话和宗教故事，尤其是那些源自口述传统的故事不是为了描述事实，而是为了探讨道德。所以这些故事关注的不是世界的客观面貌，而是一个人应该有怎样的言行。我认为我们的祖先是将世界视为一个戏剧舞台，而不是一个由客观物体组成的集合。同时，戏剧的组成元素也不是物质，而是秩序与混乱。

秩序意味着身边的人都遵循约定俗成的社会规范，且都言行可靠、态度配合。秩序是社会结构、已探索领域和由熟悉事物构成的世

界。秩序的状态通常被描绘成具有象征意义的男性形象，所以秩序是明君和暴君的永恒结合，因为社会既包括结构又存在压迫。

相比之下，混乱则来自意外的发生。当你在聚会上讲了个笑话，随之而来的却是令人尴尬的沉默时，混乱就悄然降临了。更为灾难性的混乱可能还包括突然的失业或者感情上的背叛。作为秩序的对立面，混乱通常被描绘成具有象征意义的女性形象。难以预料的新事物会从习以为常的旧事物中突然出现，因此，混乱代表了新事物的产生和旧事物的毁灭，就好像自然相对于文化来说同时也包含生与死一样。

秩序和混乱也是道家讲的阳和阴，是太极图里首尾相接的两条鱼。秩序是代表阳的白鱼，混乱是代表阴的黑鱼，白色中的黑点和黑色中的白点表明了秩序与混乱相互转化的可能性。当一切看似安稳时，未知可能突然降临；而当一切都被毁灭时，新的秩序却可能于此时浮现。

在道家看来，意义就是黑与白的边界，即道，也就是生活的神圣之路。

这比幸福要好得多。

我之前提到的那位出版经纪人在听了我的那期节目之后，给我发来了邮件，问我愿不愿意为大众写一本书。我曾尝试过将《意义的地图》改写成一个更浅显易懂的版本，但不论是我的写作状态还是最终的结果都不太令人满意。我想这可能是因为我依然在模仿之前的自己和之前的书，而不是站在秩序和混乱之间创新。我建议那位经纪人去看看我在TVO做的那些节目，这样我们就可以更加有效和完整地探讨我应该在新书里写些什么。

她看了所有的录像并且和同事进行了讨论，一个月后联系我，向我表示，她对出书这件事更确信也更有兴趣了。这对我是一种意料之外的鼓励，因为我从没对人们会很积极地回应我所谈论的那些严肃古怪的话题抱有任何期待。当你读完这本书时，或许也会理解这其中的原因。

出版经纪人建议我写一本关于获得良好生活的指南，于是我立刻

想到了我的Quora清单。在此期间，我扩充了那些法则的相关内容，没想到人们对新内容的反响也很积极。看上去这个清单和出版经纪人的设想是很契合的，于是我把清单发给了她，果然，她很喜欢。

与此同时，我曾经的学生、现在的朋友、小说家兼编剧格雷格·赫维茨（Gregg Hurwitz）正打算写一本书，这本书就是后来非常畅销的悬疑小说《孤儿X》（*Orphan X*）。格雷格也很喜欢我的法则，他甚至让小说女主人公将法则节选下来贴在冰箱上，这也进一步帮我确认了这些法则所具备的魅力。我向我的经纪人提议，我可以先写一些简短的样章试试看，而在我开始写之后却发现，这些样章根本做不到简短，因为我想写的远比我预想的要多。

一定程度上这是因为我花了很长时间为我的第一本书做调研，我当时研究了历史、神话、神经科学、精神分析、儿童心理学、诗歌以及《圣经》的大部分内容，我还透彻地分析了弥尔顿的《失乐园》、歌德的《浮士德》和但丁的《地狱》。我将所有这一切整合在一起，试图解释历史上一些僵局形成的原因。我无法理解为什么人们会为了捍卫自己的信仰体系而不惜毁灭整个世界，然后我意识到共同的信仰体系可以让人们理解彼此，而且这些体系不仅只关乎信仰。

遵循共同的准则可以让人们感到彼此是可预测的，每个人都在按照他人的期待和愿望行事。这样人们就可以合作，甚至和平地竞争，因为每个人都能预测他人的反应。在心理和行为上共享的信仰体系简化了人们眼中看到的彼此，甚至简化了整个世界，因为人们可以通过合作来征服世界。或许没有什么比维系这种简化的体系更重要的了，如果它受到了威胁，国家的巨轮就会触礁。

准确地讲，人们并不是在为了信仰而战，而是在努力协调信仰、期待和愿望之间的关系，使自己的期待和他人的行动保持一致。正因为有这种协调一致，人们才能和平、稳定而又有建设性地相处，不确定性和随之而来的痛苦才能被有效地控制。

想象一个人被爱人背叛了，两人之间的神圣契约遭到了破坏。行动比语言更有说服力，背叛行为会扰乱亲密关系中被谨慎维护的脆弱和平。在被背叛之后，人们会被恶心、蔑视、愧疚、焦虑、愤怒和恐

惧等可怕的情绪主宰，而这些可怕的情绪本来是被共享的信仰体系和行为准则所约束着的。因此，也不难理解人们会为了能使自己免于陷入混乱和恐惧情绪的事物而战。

共享的文化体系不仅能让人类的互动更加稳定，同时它也是一种价值等级体系，能赋予事物清晰的主次顺序。当缺失这样一个体系时，人们就会不知所措，甚至无法感知，因为行动和感知都需要被有价值的目标指引。我们的积极情绪大多和目标相关，只有在朝着目标前进的时候我们才是快乐的，而前进本身就隐含了价值。更糟的是，没有积极价值的生活不单纯是中性的。我们脆弱有限的生命里还包含痛苦和焦虑，因此我们必须用一些东西来对抗存在的固有痛苦。我们必须找到隐藏在深刻价值体系里的意义，否则存在的恐怖就会变得难以承受，然后绝望的虚无主义就会向我们招手。

没有价值就没有意义，然而，不同的价值体系之间有可能会产生冲突，所以我们永远处在两难之中。一方面，缺失以群体为核心的信仰会让生活变得混乱、痛苦和难以忍受，另一方面，这样的信仰又会让我们和其他群体产生不可避免的冲突。西方人对传统、宗教和国家文化的逐步放弃，就是为了减少群体冲突的可能性，但与此同时，人们也越来越频繁地面对绝望和无意义感，所以这根本算不上是一种进步。

在写《意义的地图》时，我意识到人类再也经受不起冲突了。我们的武器技术已经变得过于强大，战争的后果就是世界末日，但同时人们也不能轻易放弃自己的价值体系、信仰和文化。这个棘手的问题让我痛苦了好几个月，难道还有第三条我没看见的出路吗？其间，我做了一个梦，梦见自己悬挂在半空中，紧紧抓着房顶的吊灯，离地面有好几层楼的高度，而头顶则是广阔的穹顶。地上的人显得遥远又渺小，我离四周的墙面和房顶的距离也很远。

临床心理学的训练让我尤其关注梦境，因为梦境能够揭示内心中理性尚未涉足的部分。我意识到自己所处的穹顶下方恰好就是信仰的中心。这个中心既是无尽苦难、死亡和转变存在的地方，又象征着世界的中心。我不想待在这里，于是设法从那象征性的高空回到了安全而熟悉的地面。我也不知道自己是怎么下来的，只记得后来我又回到

了卧室，试图进入无意识的平静，但是当我躺下时感到自己的身体仿佛在移动。一阵强风又将我吹回高空的中心，这是个我无处可逃的噩梦。我强迫自己醒了过来，发现风正通过背后的窗户吹向我。在半梦半醒的状态下，我在床尾依稀又看见了恢宏的大门，我摇头让自己彻底清醒了过来，然后门就消失了。

我的梦将我放在了存在的中心，让我无处可逃，我花了几个月才弄明白这个梦的意义。在此期间，我更加完整而切身地认识到过去那些伟大的故事其实都在强调人处在万物的中心。这个中心位置往往标记着X记号，存在于此意味着痛苦和转变，而这是一个需要主动接受的事实。人们是有可能超越对集体教条的盲目坚持，同时又避免陷入另一个极端的虚无主义陷阱的，人们也是可以在个体的意识和体验当中找到足够的意义的。

这个世界如何才能够摆脱冲突与心理和社会解体之间可怕的两难境地？答案是：通过提升和发展个体，通过让每个人都主动地承担存在的重负。每个人都应该为自己、社会和世界承担尽可能多的责任，坚持真理，修补缺憾，这样人们才可以减少毒害世界的苦难。这样的期待虽然非常高，但如果不这么做，等待我们的就有可能是恐怖的专制主义信仰、国家崩塌后的混乱、肆无忌惮的自然灾害、存在主义的焦虑以及脆弱迷茫的人生。

我已经对这些问题进行了数十年的思考，也积累了大量与之相关的故事和概念，但我绝不是说自己的思考就是绝对正确和完善的。存在的复杂性远超任何个体的理解能力，而我并不了解全部真相。我不过是力所能及地奉上自己的知识而已。

总之，这本书的形成得益于之前所有的研究和思考。最开始我是打算将我在Quora上提交的答案精选出40篇来展开写，出版公司也接受了这个提议。但是在写作的过程中，我将文章的数量削减到了25篇，然后是16篇，最终减少到现在的12篇。过去的3年里，我都在编辑的帮助下精进这本书，也得到了来自格雷格极为犀利的评判。

这本书的标题花了很长时间才确定。为什么最终决定叫“人生十二法则”呢？最主要的原因是，它能很简洁地表明，人们需要指导规

则，否则就会陷入混乱。不论是个体还是群体都需要规则、标准和价值观。人是群居和负重的动物，肩负重任才能让我们痛苦的存在显得有价值。我们需要由习惯和传统带来的秩序，秩序过多是不好的，淹没在混乱中也是不好的，所以人们需要确保自己走在笔直而又狭窄的道路上。

这本书的每个章节都在探讨人们该如何行走在这条划分秩序和混乱的道路上。只有在这条道路上，人们才能保持足够稳定，做足够多的尝试和改变，进行足够多的修补和协作，找到赋予痛苦人生价值的意义。正确的生活方式能够帮助人们背负自我意识的沉重负担，接受人生的脆弱和有限，避免陷入受害者角色所带来的怨恨、嫉妒，产生复仇和毁灭的欲望。正确的生活方式也能够避免人们依靠极权主义的确定性来抵御自我的不足与无知。或许我们是可以避开这些通往地狱的道路的，毕竟我们在20世纪已经清楚地领略过地狱的真实面貌了。

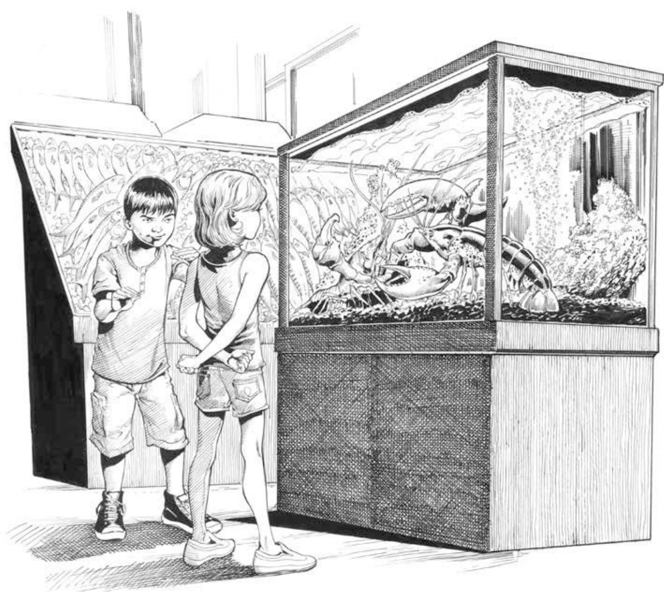
我希望这些法则和相应的文章可以帮助人们重新理解一个他们已知的事实，即人永远都在渴望着真实存在的英雄主义，而主动承担责任无异于决定过有意义的人生。

如果每个人都能以正确的方式生活，那么整个社会必将实现共同繁荣。

祝福每一位即将阅读此书的朋友。

乔丹·彼得森

临床心理学家、心理学教授



你和龙虾的共同点可能比你想象的要多，
尤其是当你气得张牙舞爪的时候。



法则一

RULE 1

获胜的龙虾从不低头：笔直站立，昂首挺胸

STAND UP STRAIGHT WITH YOUR SHOULDERS BACK

ATTEND CAREFULLY TO YOUR POSTURE. QUIT DROOPING AND HUNCHING AROUND. SPEAK YOUR MIND. PUT YOUR DESIRES FORWARD, AS IF YOU HAD A RIGHT TO THEM—AT LEAST THE SAME RIGHT AS OTHERS.

谨慎对待你的体态，别再低头徘徊。

说你所想，追你所求，

这是你和他人同样拥有的权利。

生物界的领地之争

龙虾和领地

如果你和大多数人一样，那么多半只会在吃龙虾的时候想到这种生物。[1]然而，这种美味的甲壳类动物其实很值得我们关注。它们的神经系统相对简单，大脑的神经元细胞大而易于观察。因此，科学家们可以非常准确地绘制出龙虾的神经回路，并借此了解包括人类在内的更高级物种的大脑结构、功能和行为。你和龙虾的共同点可能比你想象的要多，尤其是当你气得张牙舞爪的时候。

龙虾在海洋底部安营扎寨，建立起捕猎和拾荒的领地。海洋中持续不断的混乱杀戮所产生的残羹冷炙会从上方掉落下来，供龙虾拾取。对龙虾来说，家就是一个安全又容易觅食的区域。

但是龙虾的数量一多，就会带来问题。如果两只龙虾想要占领同一片领地，该怎么办？如果数百只龙虾都试图在一片满是废弃物的沙土上安家，又会发生什么？

其他生物也有类似的问题。鸟儿在春季向北迁徙时，也会进行激烈的领地争夺。人类耳中动听的鸣叫实际上是鸟儿正在发出的保卫领地的警告，歌唱的小鸟其实是保护家园的小战士。以北美常见的鹪鹩为例，它们体型小巧、精力充沛，以昆虫为食。当鹪鹩搭建新家时，所选择的地方必须满足能遮风挡雨、靠近食物源、赢得潜在配偶喜欢、远离竞争者等多项条件。

鸟类和领地

我10岁的时候，曾和父亲一起为一个鹪鹩家庭制作了一个鸟屋。鸟屋形状像一辆科内斯托加式篷车，正面有一个硬币大小的入口，这样体型小巧的鹪鹩刚好可以进入，而其他大鸟则进不去。我和父亲也用一只老旧的橡胶靴为邻居做了一个鸟屋，入口有一只知更鸟那么大。邻居太太很期待有一天鸟屋能迎来“房客”。

一只鹪鹩很快发现了我们的鸟屋并在那里安了家。早春季节，我们可以听见它持续不断地激动长鸣。但是当它搭好了自己的窝之后，也开始往邻居太太的靴子鸟屋里装小树枝，一直装到靴子容不下其他任何鸟儿进入为止。我们的邻居不喜欢这样的先发制人，但也无可奈何。父亲说："如果我们把靴子拿下来清理干净，再装回到树上，那只鹪鹩会再次把它塞满树枝的。"鹪鹩虽然小巧可爱，但也是无情的。

在这之前的冬天，我在滑雪时摔断了腿，因此从学校保险中得到了一笔补偿。我用这笔钱买了一台录音机，这在当时是高科技的稀罕玩意儿。父亲建议我录下鹪鹩的歌声，再回放，看看会发生什么。于是，我在一个明媚的春日录了一段鹪鹩激昂的主权宣示之歌，然后让它听自己的歌声。结果这个只有麻雀三分之一大小的家伙开始对着我和我的录音机俯冲攻击，在距离喇叭几厘米的地方来回猛扑翅膀。即使拿走了录音机，它也还是会这样做。如果一只大一些的鸟胆敢待在鹪鹩的鸟巢附近，那么也一定会被它以这样的方式驱逐。

鹪鹩和龙虾很不一样。龙虾不会飞，也不会在树上歌唱；鹪鹩披着羽毛，而不是坚硬的甲壳，它无法在水下呼吸，也很少被就着黄油吃掉。但是鹪鹩和龙虾有一个重要的相似之处：它们都着迷于群体中的身份和地位。动物学和比较心理学家托里弗·谢尔德鲁普 - 埃贝（Thorlief Schjelderup-Ebbe）早在1921年就发现，即使是普通的鸡群也会建立"啄食顺序"（pecking order）[2]。

群体中的地位对于每一只鸡的生存都有着重要意义，尤其是在资源匮乏的时候。鸡群中的"大明星"们在饲料撒进鸡圈时可以优先用餐，然后是"明星替补"及其"跟屁虫"们，最后才会轮到底层那些浑身脏污、羽毛零散的可怜虫。

就像郊区居民一样，鸡也是群居动物。鹪鹩这样的鸟类虽不群居，却依然遵循着支配等级制度，只不过它们的等级体系分散在更广阔的领地上。最聪明、健壮和幸运的鸟儿往往占据着最优质的领地，因此它们也更能吸引高质量的配偶，繁衍出能够茁壮成长的后代。因为可以免受风雨和天敌的困扰，以及有着充沛的食物供给，这类鸟儿的生存压力也会大大降低。

> 社会地位决定了领土权，而领土好坏往往关乎生死。

当传染病侵袭一个层级鲜明的鸟群时，那些最底层的弱小鸟儿最容易丧命。[3]而当禽流感或者其他传染病肆虐全球时，人类社会也会出现类似的情景。贫穷和心力交瘁的人很有可能会更快死去，他们也更有可能罹患非感染性疾病，如癌症、糖尿病和心脏病等。就如那句俗话所说，富人的感冒就是穷人的肺炎。

抢占稀缺的优质领地会引发冲突，而冲突又会带来另一个问题：如何避免决出胜负的双方付出过大的代价？这个问题很重要。比如，两只鸟儿为了领地而争吵，并且很快升级为肢体冲突。更强壮的鸟儿通常会胜出，但是胜利者也有可能负伤。这时候，第三只毫发无损的旁观者就有可能乘虚而入，打败受伤的胜利者。这对前两只鸟儿来说可不是好事。

冲突与战争

数千年来，群居动物学会了许多以最小代价建立权势的策略。一只战败的狼会转身躺下，将脖子暴露给对手，而后者也不会真打算下口去咬，毕竟现在处于统治地位的胜利者日后依然需要捕猎的同僚，哪怕它只是自己可怜的手下败将。同样，社会性很强的胡须蜥会挥动前腿来表达对“社会和谐”的愿望，海豚在捕猎和其他兴奋时刻也会发出特别的声音脉冲来减少不同地位成员之间的冲突。以上行为都是群居动物特有的。

疾走于海底的龙虾也不例外。[4]如果你将几十只龙虾安置在一片新的区域，那么就可以观察到它们建立地位的仪式和技巧。每只龙虾都会对领地进行探索，并寻找合适的安家之所。龙虾对自己的领地了解甚多，对每个细节都牢记于心。如果在窝的附近受到惊吓，它们会迅速逃回窝里；如果在远离窝的地方遭遇威胁，它们则会就近逃向之前探测好的庇护所。

龙虾需要安全的栖身之地，一方面是因为它们要休息和躲避威

胁，另一方面也是因为它们在成长过程中会蜕壳，在一段时间里柔弱的身体会失去保护。石头下面的洞穴特别适合龙虾栖息，如果在安顿好之后能够再用贝壳或者碎石将入口盖住就更好了。但是在新的领地里，高质量的庇护所数量有限，而且同时还有其他龙虾在搜寻它们。

因此，龙虾在外出探索时经常会碰上彼此。研究发现，即使是被单独饲养的龙虾，在这样的情况下也知道该怎么做。复杂的防御和攻击行为早已深深嵌入了它们的神经系统。[5]龙虾会像拳击手一样四处挥舞它那张开的钳子，镜像模仿对手，前后左右移动。同时它会使用眼睛下方的喷嘴向对手喷射液体，这种液体里的化学物质会告诉对手自己的体型大小、性别、健康程度和情绪状态。

有时候龙虾可以立刻通过对方钳子的大小看出自己的劣势，不战而退；通过喷射液体交换的信息也能说服更为弱小或者更温和的一方撤退。这是争端解决的第一阶段。[6]如果两只龙虾势均力敌，或者通过液体交换的信息不够充分，它们则会进入争端解决的第二阶段。两只龙虾会拼命抽打触须，钳子向下收起，一只龙虾前进，另一只后退，然后防御方再前进，进攻方再后退。这样的拉锯战反复几轮之后，更为胆小的那只也许会觉得继续下去不再有利于自己，于是它会转身摆动尾巴迅速离开，去其他地方继续尝试。如果双方还僵持不下，那么两只龙虾则会进入争端解决的第三阶段，开始真正的打斗。

在这一阶段，两只愤怒的龙虾会凶猛地攻击彼此，伸出钳子，相互扭打，试图将对方翻个底朝天。被掀翻的龙虾会承认对手的实力，然后心怀怨恨地退出战斗。如果双方都无法掀翻对方，或者被掀翻的一方依然不依不饶，龙虾们就会进入第四阶段，这也是风险很高，需要谨慎对待的阶段。因为在接下来的冲突中，双方都有可能受伤甚至丧命。

龙虾会加快进攻节奏，用钳子夹住对方的腿、触须、眼柄或者其他暴露的脆弱部位。它们会死死夹住这个部位，然后拼命甩尾后退，将其撕扯下来。冲突升级到这个地步通常胜负已分，败者往往会丧命，尤其是如果它还继续留在胜者的领地的话。

战败的龙虾不论之前有多勇猛，接下来都会失去斗志，甚至不愿

再和曾经的手下败将战斗。失败让它信心全无，这种状态会持续数日。如果一只曾经占据统治地位的龙虾遭遇了溃败，它的大脑甚至会彻底重构，以适应新的卑微地位。[7]如果不这么做，它将无法承受从“君皇”到“草民”的身份转换。任何一个在事业或者情感上遭遇过重大打击、经历过痛苦转变的人都能理解龙虾的这种变化。

支配等级金字塔

胜败的神经化学

龙虾的胜败双方在大脑化学状态上有着显著差异，而这种差异正反映在它们的体态上。龙虾是自信满满还是哭哭啼啼取决于两种调节神经元通信的化学递质——血清素和章鱼胺（因从章鱼唾液中发现而得名）。胜利会让龙虾拥有更多的血清素和更少的章鱼胺。

血清素高、章鱼胺低的龙虾往往会变得趾高气扬，遇到挑战时也多半不会退缩。血清素会调节龙虾身姿的弯曲程度，使它得以尽情伸展自己的附肢，进而显得高大且具有威胁性，就像西部片里的克林特·伊斯特伍德一样。战败的龙虾在获得血清素后，会伸展自己的躯体，然后再次挑战之前的胜者，而这一次它也会比之前战斗得更持久、更努力。[8]用来治疗人类抑郁症的选择性血清素再吸收抑制剂（Selective Serotonin Reuptake Inhibitors, SSRIs）也拥有差不多的化学和行为效用。百忧解（Prozac）可以让龙虾振作，这或许是地球生物进化中相当令人惊叹的一个事实。[9]

> 高血清素、低章鱼胺是典型的胜者状态。

与此相反的神经化学配置则会让龙虾畏缩颓废、落魄拘谨，像惊弓之鸟一样四处流浪。血清素和章鱼胺也会调节龙虾的甩尾反射，使其可以迅速后撤逃走。战败的龙虾不需要太多刺激就会触发这种反射。同理，罹患创伤后应激障碍的士兵或者有过受虐经历的儿童也会像战败的龙虾一样易受惊吓。

“赢家通吃”原则

当一只战败的龙虾鼓足勇气打算再战时，它失败的概率会比根据它过往战绩做出的推测要大，而之前胜出的对手则更有可能继续赢。龙虾的世界就是赢家通吃。人类社会也一样，社会金字塔顶端1%的人口和底端50%的人口拥有一样多的财富[10]，这就是说，世界上最富有的85个人和最贫困的35亿人拥有同样多的财富。

这种残酷的不平等分配原则适用于包括金融在内的任何创造性生产领域。

绝大多数科学论文都由一小群科学家发布，几乎所有的商业化音乐都由一小部分音乐制作人谱写，大部分书籍都由一小部分作家创作。美国每年上市的书籍有150万种，但其中只有500种书销量超过10万册。[11]巴赫、贝多芬、莫扎特和柴可夫斯基这四位古典音乐作曲家几乎谱写了现代交响乐团演奏的所有音乐。其中巴赫尤其高产，他的作品光是手抄就需要花费数十年时间，而这数量惊人的作品当中仅有一小部分经常被演奏。这群超强作曲家里的其他三位情况也与巴赫类似。所以，如今被世人熟知和钟爱的古典音乐，其实只是一小部分作曲家的一小部分作品而已。

这背后的原则被称为普赖斯定律（Price's law），用以纪念1963年发现这条定律的科学应用价值的学者德里克·德·索拉·普赖斯（Derek J. de Solla Price）。[12]可以用一个大致呈L形的曲线图来表示这一定律，竖轴代表人数，横轴代表生产率或者资源。这一定律的基本原理其实很早便被发现了。意大利经济学家、社会学家维尔弗雷多·帕累托（Vilfredo Pareto）在20世纪初就注意到了这一定律在解释财富分布上的适用性，且放诸四海皆准。它适用于分析城市人口（一小部分城市拥有绝大多数人口）、天体质量（一小部分天体集聚大部分质量）、词汇使用频率（90%的沟通只需要用到500个词），以及其他许多事物。有时候这种两极分化的趋势也被称作马太效应（Matthew Effect）。

让我们回到暴躁的龙虾身上。通过对彼此的试探，它们很快会分清谁可以欺负，谁惹不起，基于此建立起来的支配等级制度往往极为

稳定。当一只龙虾成为胜者后，它只要摆动触须稍做威胁就可以让曾经的对手仓皇而逃。较弱的龙虾会停止抗争，接受卑微的地位，以防缺胳膊少腿；而处于支配等级最顶端的龙虾则会占据最好的栖身之地，高枕而息，衣食无忧。它会在自己的领地里耀武扬威，在夜里骚扰其他缩居穴中的龙虾，提醒它们谁才是老大。

抢夺支配地位

雌性龙虾也会在母性大发的时候争夺支配等级[13]，她们可以很快识别出最强势的雄性龙虾并被它深深吸引。我认为这是很聪明的策略。包括人类在内，许多物种的雌性都会采取这样的策略，与其费尽心思找寻配偶，不如将这个问题外包给机器般精准的支配等级。雌性龙虾会先让雄性龙虾一决胜负，然后再从群体顶层选择爱人。这就好比股票定价，任何一家企业的价值都是由整体的竞争情况决定的。

当雌性龙虾准备好蜕壳软化时，就到了交配的时候。它们会在有权势的雄性龙虾附近活动，散发诱人的“催情剂”去吸引它。雄性龙虾的攻击性造就了它的成功，让它把注意力从争斗转移到交配上来不是易事，但如果魅惑成功，雄性龙虾也将转变对雌性龙虾的态度，这是龙虾版的《五十度灰》。

需要指出的是，维系长期的支配地位不能单靠武力。荷兰灵长类动物学家弗兰斯·德·瓦尔（Frans de Waal）就竭力论证了这一点。[14]在他研究的黑猩猩群体中，长期称霸的雄性需要具备更为复杂的特质来延续自己的统治。毕竟，最凶残的暴君也可以被两个只有它七成实力的对手打倒。所以，能长期称霸的黑猩猩往往懂得与“子民”互惠互利，精心照料群体中的雌性和幼崽。这样看来，政客通过亲吻婴儿来获得政治支持的策略数百万年前就存在了。不过，龙虾还是要相对原始一些，“美女与野兽”的套路就够用了。

当“野兽”被成功诱惑后，引诱它的雌性龙虾会蜕去外壳，露出柔软脆弱的身体，准备交配。时机一到，化身体贴爱人的雄性龙虾会将自己的精子交给雌性，然后雌性会待在“爱人”身边花几个星期重新长出硬壳，随后带着受精卵回到自己的住处。与此同时，另一只雌性龙

虾会尝试做同样的事情，如此往复。强势的雄性龙虾不光通过挺拔和自信的姿态得到了最好的住所和食物源，还占有了绝大多数的异性资源。如果你是个雄性龙虾，成功对你的价值是相当巨大的——这一点人类应该很熟悉。

为什么要谈到这些呢？原因颇为深刻。龙虾已经存在至少3.5亿年了[15]，历史非常久远。6500万年前还存在的恐龙，相对于龙虾来说也只不过是历史长河中的昙花一现。

> 在所有被复杂生物适应的环境当中，支配等级都是一个永久存在的特征。

3亿多年前，生物的大脑和神经系统虽然相对简单，但其结构和神经化学已足以处理关于地位和社会关系的信息。这是一个极为重要的事实。

建立你的自我觉察

有关自然的三个错误假设

进化的保守性在生物学界是老生常谈的话题。物种的进化必须建立在自然界现有的基础之上，新的特征被添加，旧的特征被修改，但是大多数特征仍保持不变。比如蝙蝠的翅膀、人类的手掌和鲸鱼的鳍在骨骼结构上都惊人的相似，甚至连骨头数量都一样。进化早就奠定了生物的生理学基础。

进化主要是通过变异和自然选择来完成。变异的产生有多种原因，其中就有所谓的基因洗牌和随机突变，正因如此，同一物种的个体才会各有不同。随着时间推移，大自然会在不同个体间进行筛选，这似乎能解释生命在漫长时间里持续变化的过程，不过这又产生了另一个问题："自然选择"中的"自然"到底是什么？生物去适应的"环境"到底是什么？我们关于自然和环境有很多假设，而每个假设都会带来特定的结果。

马克·吐温曾说过：“让我们陷入困境的不是无知，而是确信无疑的谬误。”

第一个错误假设：自然是静止不变的。但事实并非如此。自然既是静态的又是动态的，进行选择的自然环境本身也会不断发生变化。道教的太极图完美地展现了这一点。道家认为，存在就是现实，现实中包括的两个相对原则可以用阴阳来表示，但是对阴阳的更好诠释是混乱和秩序。太极图看上去像是一个圆圈里头尾相接的两条鱼，代表混乱的黑鱼头上有一个白点，代表秩序的白鱼头上有一个黑点，这说明，混乱和秩序永恒地并列存在且可以相互转化。没有什么是一成不变的，连太阳都有不稳定的周期，但也没有什么是多变到毫无规律可言的。

> 每一次变革都能创造新的秩序，每一个死亡同时也是一次蜕变的过程。

单纯将自然视为静态会造成严重的认知错误。自然在进行选择，选择隐含了适应性，适应则意味着被选择。适应性可以理解为生物通过繁衍延续基因的可能性，适应是生物特质与环境需求达成匹配的过程。如果环境需求是一成不变的，那么进化就是一系列无止境的线性优化，而适应则是一个可以无限接近的标准。维多利亚时代的进化论认为人类处于自然界顶端，这种迄今依然很有影响力的理念就是部分基于这样一种对自然的理解。这会让人们误以为自然选择就是对环境适应性的不断提升，而且最终可以达到固定的理想目标。

但自然不只是在做简单意义上的静态选择，它像乐谱一样千变万化，而这正说明，自然与音乐一样，也有着深刻意义。当环境变化时，物种赖以生存和繁衍的特征也会随之转变。所以自然选择理论认为，生物并不是在越发精确地适应某一固定模板，而是在与之共舞，即使有的时候这个过程是致命的。红桃王后对仙境中的爱丽丝说：“在我的国度你只有拼命奔跑才能停在原地。”不论有多少先天优势，站在原地注定失败。

第二个错误假设：自然是单纯动态的。有的事物变化得很快，但

这种快也是嵌套在其他更缓慢的变化中的。树叶比树变得快，树又比森林变得快。只有这样，进化才能带有一定保守性，如动物手臂的基本形态、骨头长度和手指功能的同步变化。

> 序中有乱，序在乱中，乱又在更大的序中，最真实的秩序是最恒定的，虽然有时这并非显而易见。

看见叶子可能会忽视树木，看见树木又可能会忽视森林，而像支配等级这种最真实、恒久的存在可能完全无法被“看见”。

将大自然浪漫化也是错误的。生活富饶安稳的现代都市居民被具象事物所环绕，因而也把自然界想象成法国印象派画家笔下的天堂。环保人士则更理想化地认为和谐完美的自然界不应受到人类的干扰和掠夺。不幸的是，自然界也包括象皮病和麦地那龙线虫（别去搜索这个）、按蚊和疟疾、饥荒和干旱、艾滋病和黑死病。它们和自然中的美好同样真实，但人们不会对它们喜闻乐见。正是因为这些不幸的存在，我们才会更加努力地改变环境、耕种作物、建设城市、创造运输和电力系统，以保护我们的子女。如果大自然母亲不这么执意地想要毁灭人类，人们本可以简单地遵从她的指令，轻松地与她和谐共存。

由此我们引出第三个错误假设：自然界和其孕育的文化建构是完全分离的。

存在的混乱和秩序持续得越久就越自然。因为在自然选择中，某个特质存在得越久，就意味着它在越多时候被选中并成功塑造生命，不论这个特质是生理的、生物学的，还是社会的或者文化的。从达尔文主义的视角来看，唯一重要的就是持久性。支配等级虽然看上去是社会和文化的产物，但它已经存在5亿年了。它和政治体制、宗教信仰没有关系，也并不是模糊和武断的文化产物。从最深刻的层面来说，它甚至不是人造的，而是大自然的永恒属性。当它暂时展现时会受到指责，而这种指责恰恰反映了它的恒定存在。作为自主的生命体，我们在支配等级中存活了非常长的时间，甚至在拥有皮肤、手掌、肺或者骨头之前就已经开始了地位的争夺。没有什么比文化演变更加反映自然的了，支配等级甚至比树木还要古老。

因此，监测自己在支配等级中的地位也是大脑极为古老的基础功能。[16]这是大脑中的一个调节感知、价值观、情绪、想法和行为的主控系统，它有力地影响着我们存在的每一个方面，不论是有意识的部分还是无意识的部分。这就是为什么当我们失败时，垂头丧气的样子会和战败的龙虾那么相似。我们同样会感到威胁、受伤、焦虑和脆弱，而如果情况毫无起色，我们便会陷入长期抑郁。这种状态下，我们没法打起精神面对生活的挑战，于是便很容易被外壳更硬的欺凌者肆意欺压。人类与龙虾的失败者不光在行为和体验上惊人的相似，神经化学过程也基本一致。

拿控制龙虾体态和逃跑行为的血清素来说，低等级龙虾分泌的血清素较少，处于社会底层的人类也一样，而且失败越多，血清素的降低程度也会更加显著。在支配等级的底层，坏事随时可能发生，而血清素少会导致自信程度低，抗压能力弱，应激反应的生理消耗更大。血清素少还会带来更多的不快乐、焦虑、病痛和更短的寿命，不论是人类还是甲壳类动物都一样。而在支配等级金字塔顶端的个体，即使在绝对收入或者食物来源这样的变量被控制的情况下，也依然更少被病痛和死亡困扰。这是一个极为重要的事实。

幸福与不幸的真相

在你大脑中比想法和情绪更深层的根基处，隐藏着一个无比古老的“计算器”，评估着你在社会中的地位。为了论证方便，我们用1到10来进行描述。

如果你是地位最高的1，那么你在各方面都是成功的。如果你是男性，则可以选择最好的住所和最棒的食物，所有人都想和你做朋友，你也拥有无限的机会去挑选伴侣。你是个成功的“龙虾”，最有魅力的异性会排起长队来争夺你的注意力。[17]如果你是女性，则会拥有许多高质量的追求者。他们高大、强壮，富有创造力，可靠、诚实而且慷慨。你和与你相对应的男性一样，会凶猛无情地在女性支配等级中竞争，维护并提升自己的地位。虽然你不太可能运用武力，但你拥有专家级的社交手腕和策略。

相比之下，如果你是地位最低的10，那么不论是哪种性别，你都不会有好的住所，食物就算有也很糟糕。你的身心健康状况很差，对异性来说也几乎不具备任何吸引力，除非对方和你一样绝望。你会生更多的病，衰老得更快，死得更早，而且也没有几个人会悼念你。[18]

> 金钱会因为你的无知而变得无用，对于不熟悉金钱的人来说，要正确地使用它是很难的。

对于长期缺乏快乐的人来说，金钱会诱惑你沉溺于毒品和酒精，金钱也会让你成为专门剥削他人的掠夺者们的目标。总之，支配等级的底层是个可怕而又危险的地方。

大脑里那个评估支配等级的“计算器”会随时观察他人对待你的方式，然后决定你的价值，为你分配地位。如果你的朋辈认为你没什么价值，那么这个“计算器”会限制你的血清素的分泌，而负面事件也会让你产生更强烈的生理和心理反应。但你不得不这样，因为在底层，紧急情况很常见，而你的反应往往事关生死。

糟糕的是，持续的警惕和过度的反应会消耗宝贵的生理资源。这种反应就是我们所说的压力，它绝不仅仅是心理体验，也是恶劣环境所带来的真实约束。在底层进行运算的古老“计算器”会假设，哪怕是最小的意外也有可能带来一连串的失控和不幸，而处在社会边缘的你多半只能独自面对。所以，你需要不停预支为未来储备的能量，将其消耗在当下的高度戒备和慌张行事上。当你不知所措时，就只能做好万全准备，就像是将汽车的油门和刹车同时踩到底一样，而这只会让你很快崩溃。古老的“计算器”甚至会关闭你的免疫系统，将未来的能量和资源消耗在当下的危机处理上。你会因此而变得浮躁又冲动，宁可违背道德，触犯法律，也不放过一时享乐的机会。[19]你会为了难得的快乐鲁莽地活着或者死去，由应急准备而带来的生理压力会日复一日地消耗你。[20]

如果你的地位很高，“计算器”那冷酷而又原始的机制则会假设你的环境是富足和安全的，而你也会有充足的社会支持。“计算器”会认为你受到伤害的概率很低，甚至可以忽略不计，而改变给你带来的则

会是机遇而非灾难。你体内的血清素会充沛流动，这让你平静自信，姿态挺拔，很少需要持续保持警惕。安全的环境和乐观的未来使得从长计议成为更合适的策略。你不需要冲动地贪食眼前的残羹剩饭，因为你知道未来会好事不断。你能延迟满足，无须担心永久放弃，这会让你成为一个可靠、体贴的文明人。

固定心理模式的诅咒

有的时候，这个“计算器”也可能发生故障。作息和饮食的不规律会影响它的运转，不确定性则可能让它陷入死循环。人的身体的各个部分都需要像精心排练的交响乐团一样协作配合，每个系统各司其职，否则杂音和混乱就会接踵而至。因此，规律很重要。

> 当人们每天重复的日常行为被自动化，成为稳定可靠的习惯时，生活的复杂性就能降低，可预测性就能提高。

这一点从小孩子身上就可以看到，他们作息规律的时候心情愉悦、可爱调皮，反之则满腹牢骚、令人厌烦。

因此，我总是最先关注来访者的睡眠。他们的起床时间接近常人吗？作息时间规律吗？如果答案是否定的，改善睡眠就是我的首要建议。什么时候睡觉不重要，重要的是在固定时间醒来。当病人的作息不规律时，焦虑和抑郁是难以治疗的。负面情绪调节系统和维持有序的生物钟关系紧密。

接着，我关注的是来访者的早餐。我会建议他们醒来后立刻吃一顿富含脂肪和蛋白质的早餐，只吃简单的碳水化合物和糖分是不够的，因为它们太容易消化，会导致血糖大幅波动。焦虑和抑郁的人持续承受着压力，为了应对失控和复杂的挑战，他们的身体一直处于胰岛素过度分泌的状态。在饿了一整晚后如果不吃早餐，过剩的胰岛素会分解所有血糖，使他们进入低血糖和身心皆不稳定的状态，并且整天如此。[21]这样的身体只有在获得更多睡眠之后才能被重启。我有许

多焦虑的来访者在按时睡觉和吃早餐之后都恢复到了正常状态。

其他的不良习惯也会干扰“计算器”的准确性，有时候是莫名的生理因素，有时候是不良习惯引起的正反馈环。正反馈环由一个输入检测器、一个放大器和某种形式的输出组成。在正常情况下，一个信号会被输入检测器拾取、放大，然后发射出去。但是，若输入检测器识别到的是已经被放大过的信号，并且又将其再次输入、放大和发射的话，情况就麻烦了。经过几轮强化之后，事情会变得十分危险并失控。

许多人在看演唱会的时候应该都听到过音箱发出的刺耳杂音。麦克风发送声音信号给扬声器，扬声器再输出声音信号。但如果麦克风离扬声器太近，信号再次被麦克风拾取并输入系统的话，声音就会被放大到难以忍受的程度。

人们的生活中也存在同样的毁灭性循环。大多数时候我们将其理解为精神疾病，但问题不一定产生于精神层面。对酒精或者其他改变情绪的药物上瘾是一个常见的正反馈过程。比如，一个嗜酒的人在一顿豪饮之后会因为血液酒精浓度急剧飙升而感到异常兴奋，当他在遗传上有酗酒倾向时，情况会更严重。[22]但是兴奋感只会在血液酒精浓度上升的时候存在，在酗酒者停止喝酒后，一方面血液酒精浓度会进入平台期然后下降，另一方面他的身体在代谢乙醇时也会产生一系列毒素。这些会导致酗酒者在醉酒时被压抑的焦虑开始过度反弹，使他产生酒精戒断症状。宿醉是戒断症状之一，会从停止喝酒后立刻开始出现，这也经常让酗酒者丧命。为了维持醉醺醺的温暖感，避免宿醉的不适，酗酒者会一直喝到家中酒尽，酒吧关门，或者身无分文。

第二天，酗酒者会带着严重的宿醉醒来，但这还不是最糟的。当他发现宿醉可以被醒来后的几杯给“治愈”的时候，情况就真的危险了。这种“治疗”方法只是延迟了戒断症状，虽然可以暂时缓解痛苦，但是会让人学会用饮酒来治疗宿醉。当药物本身成为病因时，正反馈环就建立了，然后酒精成瘾会很快形成。

焦虑症患者也会经历类似情况。以广场恐惧症为例，得了这种病的人会因为强烈的恐惧感连家门都不敢出，而正反馈环就是罪魁祸

首。这种疾病首先表现为惊恐发作。患者通常是过度依赖他人的中年女性，因为太快将对父亲的依赖转移到年长和相对强势的伴侣身上而缺乏独立生活的经验。

广场恐惧症出现之前的几个星期，这位女士通常会经历心慌之类的异样体验。其实这在激素分泌不稳定的绝经期很常见，但是心率异常的感觉会引发她对心脏病的担忧以及让她对在公共场合发病产生羞耻感，而死亡和羞耻感恰好是两种最基本的恐惧来源。异样体验也可能源于婚姻不和、亲友病故等事件，对死亡和社会评判的恐惧在最初阶段通常都是由一些真实事件引起的。[23]

经历了让人恐惧的心慌之后，这位女士来到繁忙拥挤的商场，这里的环境让她更加不安了，现在她满脑子都是脆弱的想法。她心跳加快，胸闷气短。她开始担心自己是不是犯了心脏病，而这个想法又引发了更多焦虑，她的呼吸更加急促了，而这又导致血液中的二氧化碳增加。她的心跳再度加快，感觉到这一点之后她更加恐惧了。这就是正反馈环，它让焦虑转化成惊恐，使得这位女士不堪重负，赶往医院急诊室。在焦急的等待之后，医生告知，她的心脏功能一切正常，但是她并没有因此而释怀。

上述不适体验要升级成全面的广场恐惧症还需要另一个正反馈环。当这位女士再次前往商场的时候，她会回忆起之前的体验，进而引发新一轮的焦虑。这时候她脑中的焦虑系统会提示她去商场太危险了，她应该立即逃走。人的焦虑系统是非常保守的，会假设你逃避的所有东西都是危险的，所以，商场现在被标记为“危险，不可靠近”，或者这位女士把自己标记为“太脆弱，不能去商场”。但这还不足以打败她，她还可以去其他地方购物，但是附近的超市可能会触发类似反应，让她退缩。然后是街角的便利店、公交车、出租车和地铁，再然后是所有的地方。最终，广场恐惧症患者甚至连自己家都没法待了，但是她无处可逃，只能被困在家中。焦虑引发的逃避让所有被逃避的事物都成了焦虑来源，也让焦虑者的自我缩小，让危险的世界变大。

调节身心和世界之间互动的许多系统都可能陷入正反馈环。比如，抑郁的人会因感到绝望和颓废，进而从与亲友的关系中退缩，而退缩又会带来更多孤独感，使他们更加绝望和颓废，由此开启正反馈

环。抑郁就在这样的过程中被不断放大。

同理，如果一个人曾经历过严重创伤，支配等级“计算器”产生的转变会增加他再次遭遇痛苦的可能性。青少年时期被欺凌过的人，成年之后更容易焦躁，他们会蜷缩起来保护自己，害怕自己的眼神交流会被他人视为挑衅行为。虽然欺凌已经结束，但伤害还在继续。[24]一个曾经因为欺凌而感到卑微的人，即使现在更加成熟和成功，也不一定能完全意识到发生的变化。为了适应过去的现实而做出的生理调整有可能在当下让他继续紧张和顺从。更糟糕的是，习惯性的顺从还会招来成年人世界中的欺凌者。这样的情况下，过去被欺凌的心理阴影又会增加当下被欺凌的概率。不过需要说明的是，因为成长、迁移、教育、地位提升等因素的影响，这种情况的出现也并非必然。

走出失败者模式

有的时候，人们被欺凌是因为形体上的劣势导致他们根本无法还击。这在青少年群体中很常见，最强壮的6岁小孩也打不过一些9岁小孩。但是随着身体发育的逐步停止，力量差异也会逐渐消失，当然，男女差异，尤其是上肢力量方面的差异是个例外。另外还有一部分原因是，成人世界对伤害他人者的惩罚很严厉。

也有许多时候，人们被欺凌只是因为他们不愿意还击，同情心和奉献精神较强的人尤其如此。而当他们负面情绪泛滥，面对施虐者发出痛苦声音的时候就更危险了。研究发现，爱哭的儿童通常更容易被欺凌。[25]另外，因为各种原因彻底否定愤怒等带有攻击性情绪的人也不愿意反抗。有的人对小小的强势和较为强硬的竞争尤为敏感，因而他们会压制自己内心所有类似的情绪。这样的人通常都有一个暴躁且充满控制欲的父亲。但我们要辩证地看待心理的力量。

> 愤怒和敌对的确可能引发暴躁和混乱，但同时也可以驱动我们反抗压迫，坚持真理，在未知险途上坚定前行。

一旦被狭隘的道德感捆绑住，那些充满同情和奉献精神但又天真软弱的人就无法运用适当的愤怒来保护自己。如果你能咬人，一般来说你并不需要真这么做。当具备完善的自我保护能力时，使用这种能力只会减少而不是增加继续使用的概率。如果在压迫初期你就坚决而又清晰地表达抗拒，那么压迫者的压迫行为就会被限制住。压迫和欺凌之所以会无情地升级，往往是因为被给予了太多空间。拒绝维护自我权利的人会和无力反抗的人一样被无休止地欺凌。

天真无邪的人常常会过度单纯地认为人都是善良的，不会真的想要伤害别人，使用或者威胁使用武力也都是错误的。但当他们遇到真正的恶人时，这些信念就会垮塌，或者带来更糟的后果。[26]那些恶人最擅长识别的便是抱有这些单纯想法的人，因此，无害无邪的信念需要被重构。

没人喜欢被欺负，但人们往往太过忍让。心理咨询时，我经常让相信好人从不生气的来访者看见他们自己的怨恨情绪。当来访者直视自己的怨恨时，一开始他们看见的是愤怒，然后看见的是提示他们务必有所行动的信号。接着，我帮助他们看清这种行动不论是在个体还是在社会层面都能够制衡欺凌和暴政。许多官僚机构内部都有一些独裁小人，通过创造冗余的规章制度来强化自己的权力。这样的行为势必会引发周围人的强烈不满，而这种不满一旦表达出来将会有效遏制病态权力的壮大。由此可见，个体维护自己利益的行为也可以让所有人免受社会腐败的影响。

天真的人在发现自己也有可能愤怒之后，也许会非常震惊。一个十分显著的例子就是，新兵罹患创伤后应激障碍的原因往往不是他们遭遇了什么，而是他们眼睁睁看着自己做了什么。在极端的战争环境下，他们会变得像恶魔一样，正是这种可能性的揭示颠覆了他们的内心世界。这并不奇怪，新兵或许觉得自己和那些千古罪人完全不一样，他们也从未意识到自己有作为压迫者和欺凌者的潜质，同样也意识不到自己有坚毅和成功的可能性。我的一些来访者光是看到别人目露凶光就会被吓得抽搐不止，这样的人通常来自过度保护的家庭，在这种家庭，可怕的东西是不被允许的，一切都必须如童话般美好。

当天真的人觉醒过来，看到自己的阴暗面和作恶的可能性时，反

而会培养出更多自尊，也更能够开始反抗压迫。因为他们发现自己有能力应对内心的邪恶，他们意识到如果不反抗，自己就会被怨恨所主宰，进而变得邪恶又可怕。换个角度讲，横行作恶的潜力与人格力量之间的界限是非常模糊的，对此的把握也是人生最困难的课题之一。

你不一定是个失败者，也不需要一直停留在失败者的模式。也许你只是有一个或者一系列不良习惯，也许你确实曾经在学校或者在家里饱受打压与忽视[27]，但是那可怜的体态已不再适合当下的新环境。如果你继续像个失败的龙虾一样垂头丧气，人们会看低你，你大脑里的支配等级“计算器”也会给你很低的评分。你的血清素会分泌不足，你会更容易感到焦虑和难过，不敢维护自己，得不到高质量的住所、资源和伴侣。你会有更大概率通过滥用药物和酒精来应对充满变数的现实，而这又会让你有更大概率罹患心脏病、癌症或者痴呆症。总之，这是一条很不好的路。

> 环境会变，你也可以变，正反馈环能让你身陷囹圄，也能让你积极向前。

当你开始拥有时，就有可能拥有更多，这是普赖斯定律和帕累托分布更为积极的一面。你可以在自己的主观世界里创造这样的正向循环。以肢体语言为例，如果让你调整面部表情，做出悲伤的样子，你会感到更加悲伤；如果做出快乐的表情，你也会感到更加快乐。肢体在一定程度上可以表达情绪，这种表达甚至还可以放大或者抑制情绪。[28]

有些通过肢体语言体现的正反馈环也可以发生在社交当中。如果你垂头丧气、萎靡不振，那么你也会感到自己渺小和挫败，而他人的反应更会放大你的这种感觉。人和龙虾一样，都会根据身体姿态来评估彼此，如果你显得失败，那么别人也会把你当失败者对待；如果你笔挺站立，人们也会用不一样的态度对待你。

你可能会反驳说，失败和失败者的身份是真实存在的，仅靠调整体态不足以改变这早已固化的现实。如果一个人身处底层还想要显得挺拔强势，那么只会招致更多打压。这的确有可能，但是笔挺站立、

昂首挺胸的不光是身体。因为你不单只是一具肉体，你也有思想，物理层面的挺立也可以激发精神层面的挺拔。

挺拔的你会直面人生的重负，随之你的神经系统会产生完全不同的反应，你会更加积极地迎接挑战，而不是坐等灾难降临。你会看见恶龙镇守的黄金，而不是被恶龙的存在吓退；你会在支配等级中找准自己的位置，占据领地，并且做好防守和扩张的准备。

> 精神上的笔挺站立、昂首挺胸意味着睁大双眼看清生活的重任。

你需要主动将混乱的可能性转化成宜居的现实秩序；你需要告别孩提时代的天真与无知，接纳由自我意识带来的脆弱感，理解存在的局限性以及死亡；你需要主动做出必要的牺牲，创造有价值、有意义的现实。

笔挺站立，昂首挺胸意味着建造抵御大洪水的诺亚方舟，意味着带领子民穿越沙漠以逃离压迫，意味着扛起标记着自我与存在的人生十字架。它也意味着将死亡、僵化和克制抛回原始的混乱，忍受随之而来的不确定性，然后构建起一个更有价值和意义的秩序。

> 因此，谨慎对待你的体态，别再低头徘徊。说你所想，追你所求，这是你和他人同样拥有的权利。挺胸迈步，直视前方，敢于冒险，这样你的神经通路才能充满急需的血清素。

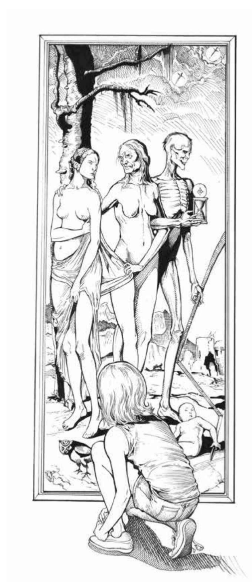
随后，包括你自己在内的每一个人都会认为你是有能力的，或者至少不会立刻认为你无能。有了这些积极反馈壮胆，你会更加放松，更容易把握人际交往中的微妙细节，你和他人的互动也会更加顺畅。你会遇到更多的人，也会更加招人喜欢。结果就是，有更多好事会降临到你身上，而且好事发生时你的感觉也会更好。

有了这份信心之后，你会接纳并且努力优化自己的存在。你会坚强地面对爱人的疾病或者父母的离世，让他人在绝望时能从你身上获

得力量。这样的勇气会开启你的人生旅途，点亮你的生命之光，帮助你追寻正确的人生方向。当你的生命拥有意义时，你也就不会再因为生命的有限而感到绝望和害怕，随之你也能接受这个世界的重负，并找到快乐。

希望你能从胜利的龙虾实践了3.5亿年之久的智慧中获得启发。

> 笔挺站立，昂首挺胸。



裸体会暴露形体缺陷和健康问题，

并会招致挑剔与批判。

无论是在大自然还是在人类社会，

裸体都等同于不受保护、手无寸铁。



法则二

RULE 2

像照顾生病的宠物一样关心自己：待己如助人

TREAT YOURSELF LIKE SOMEONE YOU ARE RESPONSIBLE FOR HELPING

TO TREAT YOURSELF AS IF YOU WERE SOMEONE YOU ARE RESPONSIBLE FOR HELPING IS, INSTEAD, TO CONSIDER WHAT WOULD BE TRULY GOOD FOR YOU. THIS IS NOT "WHAT YOU WANT." IT IS ALSO NOT "WHAT WOULD MAKE YOU HAPPY."

待己如助人，

这意味着你需要选择

对自己真正有好处的事物，

即使这些事物不一定是你想要的

或是令你快乐的。

如果你是一名医生，给100名患者开了同一种药，接下来发生的事情可能会出乎你的意料。三分之一的人连药都不会去取[1]；剩下的人里有一半不会按处方服药，他们要么会忘记服药，要么会提前停药，甚至完全不会服药。

医生和药剂师常常指责这类患者的不服从和不作为，他们认为把马儿牵到水边，它自然就应该喝水。然而，包括我在内的心理学家都对这样的观点持保留态度，因为我们接受的专业训练告诉我们，不遵医嘱不是患者的错，而是医生的错。心理学家认为，医疗服务人员有义务给患者提供其愿意遵守和服从的治疗方式，和患者共同商讨治疗计划，并且持续跟进直到治疗完成——这也是心理治疗师这个职业很棒的一个原因。当然，心理治疗师有大量时间和来访者共处，而其他专业人士则一边被病患团团围住，一边困惑病患们为什么不愿意服药：这些人到底怎么想的？难道不想早点康复吗？

还有更糟糕的情况，如肾脏移植。由于肾脏捐献者少之又少，而且只有少数捐献的肾脏能够找到匹配的受者，所以在接受肾脏移植前通常需要经过漫长的等待。等待的过程中，患者必须接受透析治疗，将血液输出身体，通过透析机过滤后再重新输入身体。患者通常一周需要做1次以上透析，每次持续数小时。这种治疗方式虽然有效，但是过程很辛苦，所以没人愿意一直做透析。

器官移植的并发症之一是排斥反应。虽然移植的器官对你的生存至关重要，但你的免疫系统还是会排斥这个外来的部分。因此你必须服用抗排斥药物来削弱免疫系统，而这又会让你更加容易被感染。大多数人都愿意做这笔交易，不过即使可以使用抗排斥药物，排斥反应也依然是个常见的困扰，而这背后的原因竟然是很多患者不按照医嘱服药。真是令人难以置信。肾脏衰竭危及生命，透析治疗很痛苦，器官移植手术需要漫长等待，手术不仅昂贵而且风险很高，可是，最后导致功亏一篑的竟是患者不愿意服药，他们这一行为真是令人无比费解。

公平地讲，很多人的情况其实很复杂。许多接受器官移植的人都是独身一人，或者同时被多种疾病困扰；可能面临着失业或家庭问

题，也可能患有抑郁症或者其他损伤认知功能的心理疾病。他们或许不太信任医生，或许不理解服药的必要性，抑或他们只是为了减少花销而省着吃药，以至于导致药物失效。

但是，让我们做个有趣的假设，如果是你的狗生病了，兽医给它开了药，之后你会怎么做？你完全可以对兽医抱有一样的不信任态度，但你还是带着心爱的宠物去了宠物医院，这说明你是在乎自己的宠物的，甚至比在乎自己还要多。在遵医嘱服药的问题上，人们对宠物要比对自己做得好。这种情况令人难以置信，而且就连你的宠物也会认为这不是一件好事，因为它是爱你的，希望你照顾好自己的身体。

我们从这个现象中能够得到的唯一结论是，人们爱宠物胜于爱自己。这是多么糟糕的事情呀！一个人要讨厌自己到何种程度才会这样对待自己？

世界的本质：混乱和秩序

想要回答这个问题，我们需要先回顾几个古老的基本假设。这些古老假设与现代科学的假设有着天壤之别。现代科学的真理直到500年前才因为培根、笛卡尔和牛顿的研究成果而逐渐清晰，在此之前，人们不是通过科学视角去理解世界的，这就好比在天文望远镜发明之前人们无法清晰地观察月亮和星星一样。

> 在遥远的过去，人们更倾向于从生存的角度去理解世界。

科学诞生之前，我们对现实有着不同的理解，即存在是由行动而非静止的物体构成的。[2]存在更像是以我们为主角的故事或者戏剧，每时每刻在我们的意识中显现。存在就好比我们讲述的关于生活或个人意义的人生故事，或者是小说家为了让人物活灵活现而描绘的事件。

主观体验虽然包括树木和云朵这些客观实体，但它也更关乎情绪、梦，以及饥渴、疼痛等生理体验。从古老而戏剧化的角度来看，

这些主观体验才是人类生活中最基本的元素。而且，即使是今天的还原主义，也无法将它们简化为独立的客观存在。以痛苦为例，没人能否定它的存在，因为我们体验的痛苦都非常真实。痛苦的重要性超过了物质的重要性，我相信正因为如此，世界上的众多信仰才会将人生中的苦难视为有关存在的永恒真理。主观体验更适合被比喻成一部小说或电影，而不是对物理世界的科学描述。存在是我们经历的戏剧化体验，是父亲过世所带来的独特而又深刻的悲痛，而不仅仅是医院资料里新增的一条死亡记录；是第一次失恋带给你的痛彻心扉；是希望破灭带给你的万念俱灰；是孩子功成名就带给你的喜出望外。

科学视角里的物质世界可以被分解到分子、原子甚至夸克等最基本的元素。经验世界其实也存在一些原始组成，它们通过彼此互动书写了人生的戏剧。

> 这些成分一个是混乱，一个是秩序，还有一个则是调和混乱与秩序的过程，即所谓的意识。

混乱和秩序的无尽纠缠让人们质疑存在的意义，绝望地举手投降，并迷失自我。而对意识的恰当理解又可以为人们指明走出困境的方向。

混乱的本质是无知和未知，它永远都在无限延伸，超越所有已知状态、思想和学科的边界。混乱是外来的陌生人，是夜晚草丛中的沙沙作响，是床下的“怪物”，是母亲隐藏的愤怒和孩子的病痛。混乱是你被深深背叛后体验到的绝望和恐惧，是世界崩塌之后的样子，是梦想、事业和婚姻的终点，是神话传说中镇守黄金的恶龙所在的地府。

在混乱中，人们会失去所有的方向和判断。混乱代表了所有的未知和不解。混乱也是世界诞生之前的混沌潜能，而人们也会不断从混乱中迎来人生无常。混乱是自由，令人畏惧的自由。

相比之下，秩序则是已探索的领域。它是源远流长的支配等级和社会结构，是人们为了适应社会做出的进化。秩序是部落、宗教、火炉、家与国；它是有孩童玩耍的温暖客厅，是国家的旗帜，是货币的价值。秩序是你脚下的地板，今天的计划，伟大的传统；是教室里成

排的桌椅，是准时出发的火车；是日历和钟表。秩序是人们戴上的社交面具，是文明的陌生人聚集时的客套，是谨慎维护的脆弱边界。秩序是一切顺心如愿，心想事成。但有的时候秩序也是过度强调确定性、统一性和纯洁性时的暴政和僵化。

在秩序的领域里，一切事物都会按照既有的规则进行，不受意外的侵扰。

> 人们天生喜欢秩序，在秩序中人们可以做长远打算，感到稳定、平静和自信，因此我们都倾向于留在熟悉的地方，坚持已有的思想观念。

当拥有忠诚和值得信赖的盟友时，你是处于秩序之中的，但如果被他们背叛和出卖，你就会从敞亮、清晰的白昼坠入混乱、绝望的黑夜；当你效劳的公司业绩开始下滑，你的工作有可能不保时，你也会有同样的体验。当你填好纳税申报单时，那是秩序；当你被审计时，则是混乱——而大多数人宁可被抢也不愿被审计。纽约双子塔倒塌之前是秩序，接下来混乱降临，每个人都感受到了空气中弥漫的不确定性，正确的问题不是什么倒塌了，什么还依旧矗立才是最重要的。

当你在厚实的冰上滑行时，那是秩序；当冰面破裂，你落入水中时，则是混乱。《指环王》作者托尔金笔下的霍比特郡是有秩序的，那里和平、富饶，即使对天真的老实人来说也是宜居的；相较而言，被恶龙史矛革占据的矮人地下王国则是混乱的。混乱也是匹诺曹为了拯救被鲸鱼吞噬的父亲而潜入的海底深处，这是他作为一个木偶此生最大的挑战，完成之后他才有可能变成真正的人类，才能将自己从谎言、掩饰、伤害、冲动和极权主义中解救出来，成为世界上一个真实的存在。

秩序是婚姻的稳定性，它通常由过去的传统和你对传统的期待所支撑；混乱则是你发现配偶不忠后关系的崩塌。混乱是日复一日的习惯和传统崩溃时，我们像散开的书页一样自由下落的感觉。

秩序源自生活中的隐形规则，这些规则组织起了你的体验和行为，确保事情有序地进行。而当悲剧突然降临，或者邪恶原形毕露

时，即使是最熟悉的家也会变得陌生和混乱。意外发生时，你就已经处在不同的时空里了。虽然你所处的空间可能是一样的，但别忘了我们同时活在时间和空间里，所以即使是最熟悉的地方也往往隐藏着意外。比如，当你开车驶过熟悉的道路时，刹车有可能因为老化而失灵；当你信步街头时，原本健康可靠的身体可能会因为突发心脏病而变得不再可靠；友善的老狗有可能咬人；值得信任的挚友有可能撒谎；新的思想可以摧毁熟悉的确定性。这都是真实无比的事情，因而不可被忽视。

混乱出现时，大脑会做出极为简单、迅速的反应。当我们的祖先还住在树上，需要随时提防蛇的突袭时就已经演化出了这套神经回路。[3]首先会有身体的本能反应，然后是后来进化出的更为复杂缓慢的情绪反应，最后才是更加高级的思考过程。这些反应都是自动的，反应速度越快，越接近本能。

人格与男女

混乱和秩序是生命体验的两个最基本组成，不过它们并非实体。实体属于没有意识的客观世界，混乱和秩序则不一样，人们通常将它们理解为人格，这一点从古至今都是如此，只是现代人不太注意得到。

人们不是先感知混乱和秩序然后再将其人格化的，除非人们先感知到了客观事实，然后再推理其意图和目的。但这并不是人们感知世界的方式，人们在看清楚一样东西是什么之前可能就已经知道它有什么用途了。比如，我们会在知道一个东西是工具的同时或者之后，才感知到这个东西是一个物体。[4]人们在感知物体的客观属性之前就已经赋予其人格属性了，尤其是在感知其他生物的行为时。[5]当然，人们也会把无意识的客观世界视为拥有目的和意图的生命体。这种行为来自被称作“超敏能动性探测器”（hyperactive agency detector）的心理机制。[6]长久以来，人的进化都是在高度群居的环境中进行的，所以原生环境里最重要的是人格，而非事物。

> 人类在进化中演变出了对人格的感知能力，这些永续存在的人格形式可以预测，也有分类和等级。

比如，人格的性别之分其实在10亿年前就有了。在多细胞动物开始进化前，生命就已经分裂成了双性。8亿年后，精心照顾幼崽的哺乳动物出现了，所以“父母”和“孩子”的分类已有2亿年历史，这比鸟类和花朵的历史还要长。这么长的时间足以让性别和亲子等元素融入环境，根植于知觉、情感和动机结构中。

人的大脑是高度社会化的，因为其他生物，尤其是其他人类对我们的生存和繁衍极为重要，可以说他们就是我们生存环境的一部分。达尔文主义认为自然就是现实，环境就是选择。环境无法被基本原则所定义，它并非被动存在。现实就是我们在生存繁衍的过程中所要面对的一切，这当中包括他人的存在、他人对我们的态度，以及他人归属的社群。

人类的脑容量随着进化不断增加，这让我们演化出了好奇心，让我们对周遭的世界越发地关注和好奇，并且最终将家庭和社群之外的存在理解为客观世界。这里的存在不光包括未探索的物理空间，也包括我们理解范围之外的一切。由于人类的大脑太习惯于关注他人，所以从一开始我们就用自带人格分类的社会化大脑面对未知、混乱的非人类世界。[7]由此就出现了错误的陈述，即当我们这么做时，使用的是最初进化的类别来代表前人类时期的动物世界。人的心智远比人类古老，人格的分类远比人的物种古老，它甚至都不是来自人类出现前的动物社会。所有分类当中，最基本的就是男女性别之分，就让我们将这个创造性的对立结构当作理解世间万物的出发点好了。[8]

已知的秩序在象征意义上与男性对应，也就是太极图中的阳。这或许是因为人类社会的主要等级结构是男性化的，而其他物种，如与人类在遗传和行为上最接近的黑猩猩也是如此。在人类历史上，男性也一直都是城镇的建设者，如工程师、石匠、瓦工、伐木工和机械师等。秩序是审判者、记账者和执法者，是和平时期的军警、政治文化、企业环境和体制。它是“大家经常说”里面的“大家”，是信用卡、教室、超市收银台的等待队列，是红绿灯及通勤者熟悉的路线。秩序

受到冲击并失衡后会体现出强大的毁灭性，出现诸如强制迁徙、集中禁闭和意识湮灭的整齐正步等可怕情景。

未知的混乱在象征意义上与女性对应。一定程度上是因为我们所知的一切最初都来自未知，就好比所有人都由母亲生下。混乱是母亲和万物起源，它也决定了思想和交流当中什么被关注、什么最重要。从积极的角度来说，混乱代表了可能性、思想之源，以及妊娠生育的神秘领域。从消极的角度来说，混乱是洞穴中不见五指的黑暗或者路边的事故，它像是护子心切的母熊，会把你当作潜在的掠食者撕成碎片。

混乱也是性选择的压迫力量。女人对配偶十分挑剔，虽然她们的近亲雌性黑猩猩并非如此。[9]大多数男性达不到女性的择偶标准，所以约会网站上的女性认为85%的男性吸引力都低于平均值。[10]正是这个原因，人类的女性祖先是男性祖先数量的两倍。从古至今，所有的女性平均每人都有过一个孩子，而所有的男性里有一半平均有过两个孩子，另一半则没有后代。[11]女性代表的自然拒绝了半数的男性，而对男性来说，每次表白被拒，无疑都是在与混乱正面对决，而每次对决都会产生毁灭性的影响。女性的挑剔也使得人类的进化比近亲黑猩猩和两者共同的祖先加快了很多。

> 女性说“不”的癖好是人类进化当中最具决定性的力量，这赋予了人类创造性、智慧和直立行走能力。[12]

自然界则会像女性一样说：“年轻人，你作为朋友挺好的，但是以我目前对你的了解，你的基因不适合继续传播下去。”

最重要的宗教符号都将其意义建立在这种二元区分上。比如，犹太教的大卫星就是由向下指的女性三角形和向上指的男性三角形所组成；印度教里代表男性的林伽（lingam）和代表女性的约尼（yoni）也是一样；古埃及人将冥王奥西里斯（Osiris）和生命女神伊西斯（Isis）以一对尾部缠绕的响尾蛇形象呈现；在中国，这个符号也被用来描绘创世神伏羲和创世女神女娲；基督教则用了更为人格化的表现方式。[13]

人类大脑在形态学层面的结构也体现了二元性，我认为这种二元性恰恰是人类对性别对立这种准达尔文式现实的适应。伟大的俄罗斯神经心理学家亚历山大·鲁利亚（Alexander Luria）的学生埃尔克诺恩·高德伯格（Elkhonon Goldberg）曾直截了当地提出，大脑皮层的半球式结构反映了未知、混乱的新颖性与已知、秩序的常规性之间的划分。[14]高德伯格并没有像我一样参考众多反映这个世界结构的象征符号，但这更好，因为同一种想法从不同领域的调查结果中呈现出来时会更有说服力。[15]

平衡熟悉与未知

我们已经知道了这一切，但我们不知道自己知道。每个人都可以立刻领会秩序和混乱、阴和阳这样的描述，也都可以体会到潜藏在熟悉事物背后的混乱。因此，我们才能够看懂《木偶奇遇记》、《睡美人》、《狮子王》、《小美人鱼》和《美女与野兽》这些奇特的超现实故事。它们都呈现着已知与未知、世界与地下世界的永恒景观。两个世界我们都去过很多次，有时是偶然，有时是特意。

当你开始有意识地从这个角度看世界的时候，便可以理解很多事情，就好像是你的心智和理性知识校准了一样。而且你得到的知识不仅是描述性的，更是指导性的，让你可以通过“什么”来得出“如何”，通过“是什么”来得出“应该是什么”。如道教对阴阳的并列呈现就可以成为行为的指导，道家思想中的人生路径由阴阳之间的交界线来代表，道就是合理的存在之道。

> 人们一直身居秩序，被混乱所围绕。人们所在的熟悉领域之外充满了未知，对秩序与混乱的恰当调和可以使人们领会到存在的意义。

从进化的角度来说，人们最为适应的不是物质的世界，而是秩序和混乱、阴和阳的二元现实，这种现实超越生活，永久存在。

人们可以通过平衡来驾驭这种二元对立：一只脚坚定地踏在秩序

和安全中，另一只脚则踏在混乱、可能性、成长和冒险里。当你恰到好处地处在秩序和混乱的交界线上时，生活就会变得跌宕起伏、扣人心弦且充满意义，你也会进入忘我的专注状态。我们在这里发现的意义是最深层的本能自我做出的反应。这种意义表明，我们一方面保障了稳定，另一方面也能够拓展生活、生产、自我和社交的空间。不论从哪个层面来说，这都是最恰当的位置。这就像是当你听着音乐甚至随之翩翩起舞的时候，那些可预测和不可预测的旋律都处于和谐共鸣的状态，而你则能从心灵深处体会其意义。

混乱和秩序是所有生活经验，甚至是所有想象经验的基本组成部分。不论身在何处，人们总能依靠秩序来对事物做出识别、预测和利用，也总会遭遇未知和不理解的事物。不论你是卡拉哈里沙漠的居民还是华尔街的银行家，你总有能掌控和不能掌控的事情。这就是为什么这两类人都能理解同样的故事，也都能接受永远包含着混乱和秩序的现实。此外，混乱和秩序的根本现实也适用于人类之外的其他生物，因为它们都居住在自己能够掌控的领域里，同时也被不确定的风险所环绕。

光有秩序是不够的，当你一直稳定、安全和一成不变的时候，就无法学习到重要的新事物。但是当需要学习的东西太多，超过了你的吸收能力时，你又会被混乱所淹没。

> 你需要一边依赖已知和已掌握的事物，一边探索和学习新的东西。这样你既可以平衡对未知的恐惧，同时又能保持兴奋和投入的状态。如此一来，你便可以掌握新的，提升旧的，并且发现意义所在。

认识你自己

让我们回顾一个古老的故事。在《创世记》第一章里，上帝用言词创造了世界，将宇宙起源前的混乱转化为宜居和美好的秩序，然后依照自己的形象创造了男人和女人，并赋予了他们同样的创造能力，以此继续在混乱中创造秩序。

《创世记》在第二章和第三章描述了堕落，并解释了为什么人类的存在充满了悲剧和折磨。这两章和第一章并列在一起，形成了一种极为深刻的叙事结构。人类在第一章被定义为善，然后这种善被堕落行为所打破。不过人类依然保留了堕落之前的一些特质，比如对于纯真神圣的童年、动物无意识的存在，以及纯洁的原始森林，人们永远都抱有怀念之情。即使是最极端的环保主义者，也会从这些事物中获得暂时的喘息。自然的原始状态对人们来说是天堂般的存在，但人们不再与自然一体，也无法轻易回头。

刚到伊甸园的时候，亚当和夏娃的自我意识还不是太强，所以虽然赤身裸体，他们却并不感到羞耻。这其实是在暗示人们，为自己的裸体感到羞耻是理所当然的，不然这里也不会特别提到裸体的问题。另外这也暗示，我们的原型父母缺失了一些东西。在现代社会，只有三岁以下的儿童或者有暴露癖的人才不会因为在公共场合赤身裸体而感到羞耻。自己赤裸地出现在一大群观众面前是一个很常见的噩梦场景。

之后，一条有腿的蛇出现在了伊甸园，天知道它是怎么进去的。我一直都不理解这一事件的意义，也许这反映了混乱和秩序的二元对立：天堂代表宜居的秩序，而蛇则代表混乱。现实世界是不存在完全封闭、不受外界干扰的空间的，混乱总会偷偷入侵，没有任何事物可以与现实彻底隔离。即使是绝对安全之地也会有蛇溜进去，更何况诞生人类的非洲大地的确有蛇横行于草丛和树木之间。[16]就算蛇能被完全清除，人类这种狭隘的群居动物也会把其他敌对部落视为蛇一样的存在，毕竟对我们的祖先来说，各种形式的冲突和战乱并不稀罕。[17]

就算战胜了所有爬行动物或者人类形态的“蛇”，我们也并没有绝对安全。因为我们也是自己的敌人，“蛇”存在于每个人的心灵当中。人类自身的邪恶倾向是最可怕的“蛇”，这种“蛇”是心理上的、精神上的、个人层面的、内在的。再高的墙也无法阻挡这样的“蛇”。你可以阻挡一切外在事物，但无法阻止内心出现的邪恶。伟大的俄罗斯作家亚历山大·索尔仁尼琴（Aleksandr Solzhenitsyn）曾经说过：“区分善恶的界限纵横交错在每个人的心上。”[18]

不论你如何小心谨慎地隔离现实中的混乱，不确定性也还是会像

难以预测踪迹的蛇一样悄然而至。为了保护孩子不受烟酒和网瘾的影响，尽职的父母不惜将他们关进地下室。但是在这样的极端情况下，过度谨慎的父母反而会成为孩子人生中最可怕的问题，这就是由弗洛伊德命名的俄狄浦斯情节带来的噩梦。[19]

> 保护远比不上培养和赋能。

将所有危险事物拒之门外会造成另一种危险局面：让人接触不到任何有趣和有挑战性的事物，最终变成一无是处的巨婴。当一个人找不到理由去关注任何事情的时候，就只会变得呆滞可悲。这样的情况下，这个人怎么可能实现自己的全部潜能呢？

> 我也想问父母们：你们希望自己的孩子是安全的还是坚强的？

不管怎样，伊甸园里溜进了一条奸诈狡猾、行踪隐秘的蛇，接下来它决定对夏娃使花招。为什么是夏娃呢？也许只是偶然。但是任何古老的故事都不会包含多余信息，对故事情节没有价值的事件早就在口口相传中被遗忘了。就如俄罗斯剧作家安东·契诃夫所言："如果第一幕的墙上挂着把步枪，那么第二幕就一定要有人使用它，否则它完全没必要在那儿。"[20]也许女性比男性更有理由注意到蛇，因为她的子女住在树上，而蛇是很大的威胁。或许这也是为什么即使是在现代最平等的社会，女性也相对更有保护意识和自我意识，也更容易紧张害怕。[21]

蛇告诉夏娃，禁果并不会害死她，而是会让她睁开双眼，意识觉醒，能够区分善恶。出于好奇，夏娃吃下了禁果，然后立刻觉醒，她第一次有了意识，或者说自我意识，夏娃立刻与亚当分享了禁果，亚当也有了自我意识。没有一个头脑清晰的女性能容忍糊涂的男性。这一点从古至今都没变过，女性一直都在拒绝或者羞辱不负责任的男性。不过考虑到女性承担着生育的重担，这也不足为怪了。

你可能会好奇，蛇和视觉有什么关系？事实上，当我们的祖先还

居住在树上的时候，蛇是一个很大的威胁，尤其是对幼小的个体来说，所以及时发现它们很重要。美国加州大学人类学和动物行为学教授琳·伊丝贝尔（Lynn Isbell）博士认为，人类独有的敏锐视觉是几千万年来被迫进化的结果，其目的就在于发现和躲避蛇的威胁。[22]此外，水果也从侧面反映了人类视觉的转变，因为人类进化出颜色识别能力正是为了迅速发现那些成熟可食用的果实。[23]

亚当和夏娃听了蛇的话，吃下了禁果，然后睁开了双眼。你可能会像夏娃一开始那样，以为这是件好事，但有的时候，半份礼物比没有礼物更糟糕。亚当和夏娃觉醒之后发生了一系列糟糕的事情，首先就是发现自己赤裸的身体。

人并非白璧无瑕

我的儿子不到三岁就开始介意自己赤裸着身体了。他执意要穿上衣服，上卫生间时把门关得死死的，也从不会赤裸地出现在别人面前。这和我们的抚育方式毫无关联，完全是他自己的决定。

意识到赤裸的后果很糟糕。文艺复兴时期，画家汉斯·巴尔东·格里恩（Hans Baldung Grien）就用令人震惊的方式展现了这一点。本章开头的插画就是受格里恩的作品启发而创作的。裸体会暴露形体缺陷和健康问题，并会招致挑剔与批判。无论是在大自然还是在人类社会，裸体都等同于不受保护、手无寸铁。这也是亚当和夏娃在睁开双眼之后立刻感到羞耻的原因。其他四肢着地的哺乳动物柔弱的腹部都被铠甲一般的脊背所保护，而他们是直立行走的生物，身体最脆弱的部分暴露无遗。亚当和夏娃立即制作了遮羞布，然后躲藏了起来。

任何一个有思考能力的人都能理解这种感觉。

> 美丽会羞辱丑陋，强壮会让弱小羞愧，死亡会嘲笑生存，而理想化的完美则会让所有人都自愧不如。

所以，我们该怎么办呢？抛弃对美、健康、智慧和力量的追求吗？这么做并不能解决问题，只会让我们一直感到羞愧，并且觉得自

己活该。我不希望艳惊四座的女人为了避免让大家自惭形秽而躲藏起来，也不希望冯·诺依曼因为我小学生水平的数学能力而消失。诺依曼早在19岁的时候就重新定义了数字[24]，这是多么了不起的成就！感谢上天给了我们冯·诺依曼，也给了我们格蕾丝·凯利（Grace Kelly）、安妮塔·艾克伯格（Anita Ekberg）和莫妮卡·贝鲁奇（Monica Bellucci）！能在这些优秀的人面前感到不足反而让我骄傲，因为这是我们为了目标、成就和野心应当付出的代价。

接下来的故事既荒谬又悲惨，结局也是众所周知的。

可悲但又现实的一幕出现了！世界上第一个女人让第一个男人感到羞愧和愤恨，然后这个男人指责了这个女人，接着又指责了创造者。每一个男人在被轻蔑地拒绝后都会有这样的反应：先是会因为爱恋对象贬损自己而感到丢脸；然后会诅咒上天，指责上天创造了如此恶毒的女人和如此无用的自己，以及如此不合理的人生；最后会想要报复。多么卑劣又多么容易理解啊！女人至少可以怪罪那条蛇，况且蛇后来被证实是恶魔的化身，所以我们多少能够同情女人并理解她的过错，她被最善于欺骗的恶魔给骗了。但是男人呢，并没有人逼迫他说任何话。

不幸的是，不论是对人类还是对动物，最糟糕的还在后面。蛇首先被诅咒了，它失去了腿脚，永远只能冒着被人类踩踏的风险滑行移动。接着，女人被告知她从现在开始必须经历艰辛的生育过程，也不得不依赖一个配不上她、充满愤恨且会掌控她生理命运的男人。对此会有一些别有用心的解读，但我觉得这部分故事仅仅是在描述一个事件。

人类的大脑随着进化，体积也在不断变大，这也造就了胎儿头部和女性盆骨之间的持续竞争。[25]为了生育，女性高尚地进化出了更宽的臀部，甚至不惜影响跑步能力，而人类胎儿相比其他类似大小的哺乳动物则要提前一年多出生，并且人类还进化出了可部分重叠的头颅。[26]这是母婴双方做出的痛苦妥协。婴儿在出生后的第一年，在所有事情上都需要完全依赖母亲，而具有强大可塑性的大脑则意味着他需要经历18年甚至更久的教育培养，之后才能完全独立。女性的生育疼痛和母婴双方承担的巨大风险就更不用提了。所有这一切都意味着

女性要为生育付出巨大代价，而一个不可避免的结果就是，她们不得不更加依赖男性伴侣，即使有时候对方毫不可靠或者满是缺点。

接着，男人和女人离开了婴儿期和无意识的动物世界，进入充满恐怖的历史当中。让我们回到最初的问题：为什么有的人会给自己的狗买药并且给它小心用药，却不会为自己这么做呢？现在我们从古老的故事中得到了答案：我们是第一个男人和女人的后代，赤裸、丑陋、羞愧、惶恐、自卑、懦弱，内心充满了愤恨与抱怨，我们凭什么要照顾这样一个人？

我们对人性悲观的原因既适用于他人，也适用于自己，这些原因都是对人性的总结和概述，但没有人比你更了解你自己。别人或许知道你的缺点，但是只有你才了解自己所有的罪恶、不足和缺陷，因此没有人比你更有理由鄙视你自己。当你拒绝做对自己有益的事情时，就像是在为你所有的缺点惩罚自己。相比之下，一条无害、天真而且没有自我意识的狗显然比你更值得善待。

如果你不相信这一点，让我们来看看另一个重要的问题。秩序、混乱、罪过、生、死和痛苦，这些东西对于人性来说都还不够。故事在灾难和悲剧中继续，而我们这些当事人接下来也注定要思考道德本身。

善与恶的斗争

当男人和女人睁开双眼后，他们意识到的不仅仅是自己的赤裸和必须的辛劳，他们也了解到了善与恶。

猫、狗都是猎食者，会猎杀和食用猎物，这一点并不可爱，但我们依然把它们当作宠物，在它们生病的时候喂它们吃药。为什么呢？因为猎杀是它们的天性，猫、狗并不需要为此负责。它们猎杀是因为饥饿，而非邪恶。它们没有思想、创造性和自我意识，所以无法模仿人类的刻意残忍。

猎杀并不会让捕食者了解到自身的脆弱，也不会让它们臣服于疼痛和死亡，但是人类可以很准确地知道什么情况下自己会受到伤害。

> 我们意识得到自己的无助、局限和死亡，也可以感受到疼痛、自厌、羞耻和恐惧。我们知道什么会让我们痛苦，如何让我们痛苦，甚至怎样让别人痛苦。

我们可以刻意恐吓和伤害他人，使他人因为那些我们了如指掌的缺点而感到羞耻。我们也可以缓慢、巧妙而又残忍地折磨他人，这可不仅仅是捕食那么简单了。这种行为的影响在重要性上堪比自我意识的出现，因为它为我们提供了了解善恶的入口。这是有关存在的难以修复的裂痕之一。随着复杂的自我意识的不断发展，我们也需要不断进行道德层面的努力。

只有人类可以为了制造痛苦而折磨他人，只有人类拥有这令人发指的能力，邪恶二字的定义无非如此。动物做不到这一点。原罪这一概念在现代学术界很不受欢迎，但考虑到人类作恶的能力，这一概念的存在完全合理。有谁敢说人类在身体、心理或者信仰的进化当中没有自愿的成分？我们的祖先在选择伴侣时难道意识不到自己的偏袒和道德判断吗？谁能否定人类普遍体验到的对存在的愧疚呢？正是这种愧疚让我们认识到自己与生俱来的堕落和作恶倾向，也避免让我们成为彻头彻尾的冷血恶魔。

人类很善于作恶，这在自然界里是独一无二的。我们可以在预知后果的情况下主动或者刻意让事情变得更糟。考虑到这种作恶癖好，对于我们无法善待自己和他人，并且还会质疑整个人类社会的存在价值这一点也就不难理解了。我们对自己的怀疑可以追溯至数千年前。美索不达米亚神话中的神明金固（Kingu）是混沌女神提亚玛特（Tiamat）在最具复仇性和毁灭性时创造的最恐怖的怪物，而美索不达米亚人认为人类就是用金固的血液创造出来的。[27]能得出这样结论的我们，怎么能够不质疑自己的存在，甚至是存在本身的价值？谁都有可能在自己或别人生病的时候质疑治疗和药物的道德意义。没有人比自己更了解自身的阴暗面，所以有谁会在生病的时候全身心投入地照顾自己呢？

也许人类本来就不应该出现，也许人类应该从世界上消失，这样

存在和意识就可以回到无辜又残酷的动物状态。如果一个人从未有过这样的念头，他要么是失忆了，要么从未直面过自己内心的阴暗面。

那么接下来应该怎么办？

自助者天助

最初的男人和女人没有睁开双眼，也不具备自我意识。他们虽然完美，但比堕落后的人类少了一些东西。他们的善是被赐予的，而不是挣得的，这样也许更轻松，却比不上通过努力去获得善。

> 如果说意识对于整个宇宙来说是有意义的，那么它的意义就在于自由选择。

没有人能给出这些问题的确切答案，但我不愿因此就不去讨论它们。所以我有一个主张：也许我们的困扰和自我怀疑并不是完全由放逐、自我意识的产生或者对死亡的感知引起的。

古老故事中人类堕落之后的所有事件都被描绘成人类以摆脱邪恶为目的的自我救赎。从人类历史的开始、国家的崛起和随之而来的虚荣与僵化，到最终救世主的降临，全都展现了人类对自我修正的尝试。这意味着什么呢？

其实，答案已经很明显了，这些救赎和自我修正的目的就是要在混乱中有意识地选择和创造善的存在。如同艾略特（T. S. Eliot）所说，后退就是向前进，前提是后退到清醒和有选择能力的状态，而不是退回到睡梦中：

我们一切探索的终点
将是到达我们出发的地方
并且是生平第一遭知道这地方。
当时间的终极等待我们去发现的时候
穿过那未认识的，忆起的大门
就是我们曾经的起点；

在最漫长的大河的源头
有深藏的瀑布的飞湍声
在苹果林中有孩子们的欢笑声，
这些你都不知道，因为你
并没有去寻找
而只是听到，隐约听到，
在大海两次潮汐之间的寂静里。
倏忽易逝的现在，这里，现在，永远——
一种极其简单的状态
（要求付出的代价却不比任何东西少）
而一切终将安然无恙，
世间万物也终将安然无恙
当火舌最后交织成牢固的火焰
烈火与玫瑰化为一体的时候。

（T.S.艾略特，《小吉丁》，选自《四个四重奏》）

自尊最要紧

> 如果我们想好好照顾自己，就必须先拥有自尊。

现在，我们视自己为堕落的生物，但如果我们讲出真理，活出真理，就能重获自尊，并且也能尊重他人，尊重世界。随之我们就有可能真的在乎自己，让世界充满更多爱和关怀，而不是让它沦为地狱。在地狱里，人们只会怨怒、仇恨，不断惩罚彼此。

两千年前，世界上冲突频发，用成年人甚至儿童献祭的情况十分常见。[28]在罗马，角斗被当作竞技体育，死伤也是家常便饭。相比混乱的古代社会，现代民主国家的公民杀人或被杀的概率小得可以忽略不计。[29]在古代，人类社会面临的最主要的道德挑战是控制由暴力、冲动的自私而产生的鲁莽、贪婪和残酷行为。今天，具有攻击性的人依然存在，但至少他们知道必须努力自控，否则就要接受社会的严厉惩罚。

同时，另一个过去不那么常见的问题现在也出现在了人们的面前。我们很容易相信人类都是傲慢、自我和自利的，这种观点在普遍愤世嫉俗的大环境里已经成了“真理”。但是许多人并不是这样的，恰恰相反，他们背负着沉重的自厌、自蔑、羞耻、窘迫等情绪，所以他们并不会夸大自己的重要性，反而会完全否认自己的价值，拒绝认真负责地照顾自己。他们相信别人不应该受苦，所以他们努力、忘我地帮助他人，甚至还把同样的善意延展到动物身上，但他们很少这样对待自己。但是，不要忘记，自我牺牲的目的是为了教会我们勇敢地面对局限、背叛和暴政，而不是要求我们为了别人将自己变成受害者。

> 为了最崇高的理想而牺牲并不等于心甘情愿、默不作声地接受他人持续的剥削和压榨，否则无异于是在支持暴政，允许自己变成奴隶。一味地忍受欺凌是不道德的，即使那个欺凌你的人就是你自己。

关于“己所不欲，勿施于人”和“爱人如爱己”这样的道理，我从著名的瑞士心理学家卡尔·荣格那里学到了很重要的两点。第一，这些道理与是否亲善友好没有关系；第二，这两者并非单向的指令，它们反之亦成立。面对朋友、家人或恋人，我在道德上有义务尽量维护自己，否则我就会成为奴隶，而对方则会成为暴君。当你被折磨奴役时，站起来为自己说话和为别人说话没什么区别。正如荣格指出的那样，你需要接纳和爱护拥有原罪的自己，就像包容和帮助那些不完美的人一样。

你的存在和他人紧密相连，自我虐待有可能会给他人带来灾难性的影响。最显著的例子就是，当一个人自杀以后，他身边的人都会深陷哀痛和创伤。但另一方面，你也可以运用自己的言行在混乱中创造秩序。我们不完全是神明，但也并非什么都不是。

恰如其分地热爱自己

我在人生中的至暗时刻，总能被人们想方设法关爱至亲的行为所震撼。我认识一个因车祸致残的人，他和另一个患有神经退行性疾病

的人并肩工作了许多年，他们彼此合作，共同完成水电线路修理工作。我认为，这样的英雄行为应该成为常态，而不是例外。许多身患重病的人都毫无怨言地努力生活着，如果你刚好幸运地拥有一具健康的身体，那么至少你也有过一位亲戚曾在危机中挣扎过。人们总能排除万难，支撑起自己、家人和社会。对我而言这是个惊人的奇迹。

> 失败和崩溃很容易发生，但受伤的人们总是会坚持下去，这种奇迹般的坚韧值得受到由衷的赞赏。

在咨询工作中，我经常鼓励人们认可自己和对自己体贴照顾、真诚关怀的他人。人们确实被存在的种种局限折磨着，但是克己和利他为我们带来了集体供暖、自来水、电力和无限的电子计算能力，每个人都能填饱肚子，并且有机会思考社会和自然的问题。维系我们安居乐业的所有复杂机器都会因为熵定律而不断趋近故障，多亏了细心之人的持续关注，一切才能始终保持良好的运转。面对痛苦、失望、损失、匮乏和丑陋，有的人坠入了怨念和仇恨的深渊，但大多数人还是拒绝放弃。

面对生命的有限、暴政的威胁和自然的掠夺，不论是人类还是每个个体都在负重前行，这种努力值得同情。自我同情是治疗羞耻、内疚和自我轻视的良药，不过这只是故事的一半。

> 如果你抱着感恩之心看待传统、国家、日常生活中的小事和令人惊叹的成就，那么你对自我和人类的仇恨就能得到平息。

人类值得尊重。你值得尊重。你对于自己和他人来说都很重要，你在世界的发展中扮演着重要的角色，因此你在道德上有义务像照顾至亲一样照顾自己。你需要尊重自己的存在。每个人都有难以改变的缺陷，会在比自己优秀的人面前相形见绌，如果这意味着我们可以推卸照顾自己的责任，那么世界将会变得更加糟糕，每个人都会因此饱受折磨。显然这不是正确的方向。

> 待己如助人，这意味着你需要选择对自己真正有好处的事物，即使这些事物不一定是你想要的或是令你快乐的。

给孩子糖果可以让他快乐，但这不代表你只需要给他吃糖就可以了。“快乐”和“好”绝不是同义词。你需要让孩子学会刷牙，或者让孩子在天冷的时候穿上他们不爱穿的羽绒服。你需要培养孩子具备道德感、责任心、自我觉察的能力和互惠互利的品质，这样他长大了才能照顾自己和他人。既然如此，你凭什么认为自己做不到这些就是可以接受的？

你需要放眼未来，想想看如果你认真照顾自己，未来的生活会是什么样的？我应该选择怎样的职业生涯，才能变成一个有价值和有益于社会的人？当我在有时间和精力的时候，应该如何改善我的健康，拓展我的学识，强健我的体魄？你需要先知道自己在哪里，才能规划好之后的路线；你需要先知道自己是谁，才能平衡好自身的优缺点；你需要先知道自己想去哪里，才能控制生活的混乱程度，重建秩序，让世间充满希望带来的神圣力量。

你需要先知道自己的方向，才能适时维护自己，不至于落得满腹怨言、怀恨在心；你需要明确自己的原则，这样别人就无法轻易占你便宜；你需要严格自律，信守对自己做出的承诺，并及时进行自我奖励，这样才能更好地信任和激励自己；你更需要以变成更好的人为目标。好事不会自动降临，我们需要努力强化自我。

不要低估视野和方向的力量，它们能够将看似不可逾越的障碍转变成宽阔通畅的道路。认真对待自己，重新定义自己，修炼个性，选择目标，明确存在。19世纪伟大的哲学家尼采说过一句很精彩的话：“一个人知道自己为什么而活，就可以忍受任何一种生活。”[30]

> 你可以帮忙纠正这个正在偏离航线的世界，让它离美好近一点，离邪恶远一点。

只有当你熟悉了邪恶，尤其是内心的邪恶之后，才能够选择不去

靠近它或者创造它。你甚至可以将自己的全部生命都投入其中，这将为你痛苦的生活和存在赋予极大的意义，也能让你获得救赎，用本能的骄傲和不加掩饰的自信取代羞耻和难堪，因为你已经学会了待己如助人。

STRENGTHEN THE INDIVIDUAL. START WITH YOURSELF. TAKE CARE WITH YOURSELF. DEFINE WHO YOU ARE. REFINE YOUR PERSONALITY. CHOOSE YOUR DESTINATION AND ARTICULATE YOUR BEING.

认真对待自己，

重新定义自己，

修炼个性，选择目标，明确存在。



每个优秀的榜样对你来说都是一项重大挑战，

而每位英雄都是一个出色的评判者。



法则三

RULE 3

放弃损友：与真心希望你好的人做朋友

MAKE FRIENDS WITH
PEOPLE WHO
WANT THE BEST FOR YOU

DON'T THINK THAT IT IS EASIER TO SURROUND YOURSELF WITH GOOD HEALTHY PEOPLE THAN WITH BAD UNHEALTHY PEOPLE. IT'S NOT. A GOOD, HEALTHY PERSON IS AN IDEAL. IT REQUIRES STRENGTH AND DARING TO STAND UP NEAR SUCH A PERSON.

和善良上进的人为友

并不比和糟糕颓废的人为伍容易，

因为前者代表了一种理想，

和他们同行需要力量与勇气。

我出生在加拿大北部一个叫费尔维尤（Fairview）的小镇，这个仅有50多年历史的小镇属于阿尔伯塔省，镇上的牛仔酒吧证明了它曾经是边境的一部分。主街上的哈德逊湾百货公司至今依然在向本地猎人收购海狸、灰狼和郊狼的皮毛。小镇大约有3000名居民，距离最近的城市差不多650公里。我小时候，这里还没有有线电视、电子游戏和互联网，冬季长达5个月，气温经常低至零下40摄氏度。在这里，感到不无聊是一件非常困难的事情。

当温度如此之低的时候，世界就成了另外一副模样。这时一旦醉倒在室外，就会被冻死，因此镇上的酒鬼们都很短命。零下40摄氏度，你没法随意出门散步，寒冷干燥的空气会让你的肺部收缩，睫毛结冰，没吹干的头发也会被冻得直立起来。把舌头粘在游乐园铁质设备上的蠢行，小孩子们只要尝试一次，之后就再也不敢做第二次。烟囱里冒出的烟会因为寒冷的压迫而向下飘动，最后像雾一样弥散在房顶和院子里。

汽车引擎在夜里需要用加热器保温，否则汽油被冻住之后第二天车子会完全无法启动。反复点火则会耗尽汽车电池，然后你就必须在严寒中用冻僵的手指卸下电池螺丝，将电池搬到屋里，花好几个小时等它恢复蓄电能力。车窗会从11月一直冻到次年5月，因此你在车里什么也看不见，如果汽车暖气不幸坏了，那么你就只能用沾了酒精的抹布用力擦拭车窗，这样才能在开车的时候看见前方。寒冷让人无处可躲。

费尔维尤的猫咪也很可怜，它们的耳朵和尾巴像北极狐一样短，但北极狐是主动进化出这些特征来御寒的，而在费尔维尤，猫咪们的耳尖和尾尖都是被活生生冻掉的。我家的猫有一天溜出了门，结果毛和后门的水泥阶梯冻在了一起，我们小心地将它和阶梯分开，最后总算是没有伤及它的皮肉。汽车对于费尔维尤的猫来说也很危险，但这并不是因为车子会在冰面上失控而撞上它们，而是因为猫会爬进尚有余热的引擎旁取暖，如果汽车于此时突然启动，高速旋转的散热器风扇便会夺走猫咪的性命。

因为纬度很高，费尔维尤的冬天也非常黑暗。12月，太阳在早上

9点30分才会升起，孩子们要在一片漆黑的早晨去上学，等下午回家时天也差不多黑了。年轻人在费尔维尤实在没什么事情可干，夏天如此，冬天就更不用说了，所以在这里，朋友的重要性超过一切。

荒芜青春

那时我有个朋友，就叫他克里斯吧。克里斯很聪明，读过很多书，和我喜欢同一类型的科幻小说。他很有创造力，对电子元器件、机械和引擎都很感兴趣，是个天生的工程师，但家庭的阴影始终笼罩着他。克里斯的父母温和善良，姐妹们也很聪明，整个家庭看上去很正常，但克里斯好像在某个重要的层面被忽视了，所以他虽然聪明、充满好奇心，但内心充斥着愤怒、怨恨和绝望。

克里斯的那辆1972年产的蓝色福特皮卡可以说就是他内心的真实写照。这辆臭名昭著的皮卡车就像一个虚无主义者的外壳，它的每一寸都布满了因为各种事故和磕碰留下的凹痕，保险杠上的贴纸也很应景地写着："警告！这个世界需要更多放纵与狂欢！"这张贴纸和所有凹痕共同建构了一种强烈的荒谬感，而这一切绝非偶然。

每次克里斯出了车祸，他父亲都会把车修好，并且再另外给他买一些东西，但克里斯从不在乎。克里斯经常表达他对父子关系的不满，也许是他父亲年纪大了，身体也不好，因为精力不足而无法足够关注儿子，正是这个原因使得父子关系恶化起来也说不定。

克里斯有个比他小两岁的表弟艾德。艾德是个聪明、机智、英俊并且讨人喜欢的孩子，如果你只见过12岁的他，那你一定会觉得这孩子会有很好的未来。但艾德一直在走下坡路，以至于最终陷入了一种从现实掉队的半游离状态。他不像克里斯那样易怒，但也同样充满了困惑。克里斯和艾德后来开始接触大麻，这并没有让他们的状况变好。

在漫漫长夜，我和克里斯、艾德还有其他小伙伴们会开着车四处游荡。我们穿过主街，沿着铁路大道一路再向北，路过高中，在小镇的北端转向西；或者沿着主街一直向北，到小镇北端后再向东转，如

此不断重复着一样的路线。如果我们不在镇上开，那就会去乡间。一个世纪以前，测量员在这个约80万平方公里的荒原上规划了庞大的道路网络。往北每隔三公里，就能碰到一条自东向西无尽延伸的石子路；往西每隔两公里，也都能遇到一条自北向南的路。因此我们永远不缺可以用来打发时间的驾驶路线。

除了开车乱逛，我们的另一个消遣选择就是参加派对。一些年纪稍大的人会在家里举办派对，然后那里就会成为各种不请自来者的临时住所。喝了酒之后，有些本来就讨厌的人会变得更加面目可憎。如果某个孩子的父母临时出差，并且被开车乱逛的人注意到屋里灯火通明，屋外却没有大人的车的话，这个孩子的家也会成为派对的临时举办场所。有时候，这种派对的局面会失控，甚至还会造成严重的后果。

我不喜欢青少年们的派对，也毫不怀念那些黯淡的场景。在阴暗的灯光下，自我意识被缩到最小。吵闹的音乐让人无法交谈，不过本来也没什么好说的。派对上总是充斥着一种凄凉和压抑的感觉，每个人都在肆无忌惮地抽烟和酗酒，一切都显得漫无目的。不过有时候也会发生些事情，比如有一次，我的一个性格异常内向的同学，在喝醉之后拿着一把子弹上了膛的霰弹枪四处挥舞；另一次，那个后来成了我妻子的女孩轻蔑地羞辱了一个持刀威胁她的男孩；还有一次，一个朋友从树上摔了下来，一分钟之后他的傻瓜跟班又做了一模一样的事情。

没人知道自己在这些派对里要做什么。希望看到女啦啦队员？等待戈多？虽然大家更愿意看到前者，但后者似乎更接近现实。比较浪漫地说，如果无聊透顶的我们有得选，一定会毫不犹豫地做一些有建设性的事情，但事实并非如此。我们过早地变得消极厌世、抗拒责任，觉得做任何事情都不够酷，我们也无法坚持参加成年人为我们组织的辩论社、航空青年团或学校体育队。我不知道20世纪60年代之前的青少年生活是什么样的，1955年的小孩子能够全身心地投入一个社团吗？至少20多年后的我们好像是不行的。20世纪60年代的“嬉皮士运动”先锋们建议年轻人“审视内心，关注社会，退出世俗”[2]。大多数人都做到了第一项和第三项，可并没能怎么做到第二项。

摆脱“强迫性重复”

我想要离开这个地方，而且我不是唯一这么想的人。每一个最终离开费尔维尤的人在12岁时就知道自己将来要离开。我是知道的，和我在同一条街长大的妻子是知道的，我那些离开了的朋友们也都是知道的。对于迟早会去读大学的人来说，离开这里是一种心照不宣而又理所当然的事情，而对于文化程度较低的家庭来说，他们未来的规划中并不包括大学教育。这并不是因为缺钱，那时候高等教育很便宜，阿尔伯塔省也有很多高薪工作。1980年，我在一家胶合板工厂挣的钱比之后20年在其他任何地方挣的都多。在20世纪70年代因为石油而富得流油的阿尔伯塔省，没有人会因为贫穷而上不了大学。

到了高中，我的第一帮挚友全部辍学了，于是我又认识了两个新来的学生。他们是寄宿生，因为在他们更为偏远的家乡熊谷镇（Bear Canyon），孩子们最多只能读到九年级。这两个人相对来说很有志向，他们坦诚可靠，也很酷、很好玩。当我离开家去150公里之外的格兰特草原地区学院（Grande Prairie Regional College）读大学的时候，其中一人还成了我的室友，而另一人则去了其他地方接受高等教育。他们都在往上走，而这也使我坚定了自己的选择。

来到大学之后我很开心。我和室友遇到了一群志同道合的伙伴。我们对文学和哲学非常着迷，一起认真地管理学生会，创办报社，还通过各种讲座认识了学校政治学、生物学和英国文学的教授。老师们很欣赏我们的热情，也很好地引导了我们。

我彻底摆脱了自己的过去。在小镇上，每个人都认识你，你的过往就像绑在狗尾巴上的空罐子一样，你很难摆脱原有的生活轨迹。那时候，虽然一切都还没有被分享到互联网上，但所有事早已永久地铭刻在了每个人的记忆中。

> 当生活向前推进的时候，你会陷入暂时的混乱，这虽然会给你带来压力，但同时也会让你产生新的希望。

你被抛出了原来的轨迹，不再受自己或者他人思维定式的围困，你将和上进的人一起铺就更好的人生道路。我以为这是成长的自然规律，每个离开的人都会有凤凰涅槃般的体验，但事实并非如此。

我15岁时曾和克里斯还有另一个朋友卡尔一起去过埃德蒙顿市。埃德蒙顿市当时有60万人口，距离费尔维尤大约650公里。卡尔从没去过大城市，我则和父母去过好几次。我喜欢大城市带来的匿名性，喜欢从家乡惨淡、狭隘的同龄人氛围中逃离，喜欢新的开始，所以我说服了这两个朋友与我同行，但他们并没有获得和我一样的体验。我们刚到埃德蒙顿，克里斯和卡尔就想去买大麻。我们在一个和费尔维尤一般糟糕的区域找到了鬼鬼祟祟的街头贩子，最后我们在酒店房间里喝了一周末的酒。虽然远道而来，却哪儿都没去。

几年之后，我遇到了一件更过分的事情。当时我为了读完本科搬到了埃德蒙顿，和正在读卫校的妹妹一起租了一间公寓。她也是那种决心离开家乡的人，后来她的人生经历也十分丰富，比如在挪威种草莓，去非洲探险，将卡车偷运过图阿雷格人占据的撒哈拉沙漠，以及在刚果照顾大猩猩孤儿，等等。我们的公寓在一栋新建的大厦里，可以俯瞰萨斯喀彻温省北部宽阔的河谷及城市的天际线，我还一时兴起买了一架崭新的雅马哈钢琴。

有一天，我听说克里斯的表弟艾德也搬来了埃德蒙顿，于是邀请他来家里，想看看他的近况如何，是否实现了曾经我在他身上看到的潜力。但事与愿违。艾德变老了很多，头发也少了；他身姿佝偻，身上的年轻朝气早已不复存在，取而代之的是失落和颓废；通红的双眼暴露了他大麻成瘾的恶习。艾德从事着除草和景观美化的工作，这工作很适合兼职的大学生，但对于一个聪明人来说，却是一份挺可悲的职业。

艾德还带来了一位朋友，这个人让我印象深刻。他因为抽了太多大麻而神志不清，他的心智和我们漂亮、体面的公寓似乎不在同一个维度里。我的妹妹也在，虽然她认识艾德，以前也见过这样的场面，但我还是对艾德带来这样一位朋友而感到不悦。艾德坐了下来，他的朋友也稀里糊涂地跟着坐下，虽然因为大麻而迷糊，但艾德依然展露出了一丝难堪。我们喝着啤酒，而艾德的朋友则看着上方说道：“我

的灵魂已散落在整个天花板上了。”在这出悲喜剧的氛围里，这句话应当说是相当写实了。

我把艾德叫到一边，礼貌地请他和他的朋友离开，我说你不应该带这个废物朋友过来。他点了点头，理解了我的意思，同时也更加难堪了。艾德的表哥克里斯很久之后在给我的信里提起过类似的事情，克里斯在信中说道：“我太早交友不慎了，任何一个人懂事之后，都没法再接受我的那些损友。”[1]我把这封信放在了我的第一本书《意义的地图》里。

是什么让克里斯、卡尔和艾德不愿意搬走，放弃损友，改变自己的生活状态？这能完全归咎于个人局限、早期恶习或者过往创伤吗？毕竟人跟人的差异很大，这些差异也会对个人造成很大影响。比如，智商高低决定了一个人的学习和知识迁移能力；性格成熟与否则决定了一个人在行为上是主动还是被动，遇事时是焦虑还是沉稳；动力的大小也决定了一个人是追求上进还是自甘堕落。这些差异都会对人造成难以想象的影响。此外，精神或者生理上的疾病也会进一步影响人们的生活。

在内心经历了多年的混乱与动荡之后，克里斯在30多岁时精神病发作，然后没过多久就自杀了。对大麻的依赖是放大还是缓解了他的精神问题？也许大麻减轻了克里斯的痛苦，稳定了他的情况，也许是克里斯的虚无主义人生观为他最终的崩溃铺就了道路？这种人生观是克里斯身体每况愈下的结果，还是只是他逃避人生责任的借口？为什么克里斯、艾德还有他们其他许多朋友都在反复选择对他们没有好处的人和环境？

> 当一个人自我价值感很低或者拒绝为自己的人生负责时，便会选择与那些生活已经一团糟的人为友。

这个人会认为自己不值得更好的，所以也不会主动去尝试获得，甚至更好的对他来说反而是种麻烦。弗洛伊德把对过去糟糕经历的无意识重复称作“强迫性重复”，有时人们通过这样的方式来更好地理解过去，以获得掌控感，但也有的时候他们这样做只是迫不得已。

我们用现有的工具创造自己的世界，而选错了工具就会带来错误的结果，即使反复尝试也是依旧。不从过去的经验吸取教训就会重蹈覆辙。这究竟是因为命运、无能，还是刻意地拒绝学习？

拯救他人是高尚还是虚荣

乐于助人不一定是美德

有的时候，人们选择与糟糕的人做朋友只是因为想要拯救他们，这对于涉世不深的年轻人，以及一些缺乏立场或者太过天真、单纯的成年人来说是很常见的情况。也许你会反对说，我们应该看到别人好的一面，而且乐于助人是最崇高的美德。

> 并不是每一个失败者都是受害者，也不是每一个跌入谷底的人都想要努力往上爬。

许多人的确想，也的确能做到，但也有人就此认命，他们甚至还会将自己和别人的痛苦放大，以此证明世界的不公正。失败者虽然地位低下，但他们中并不缺少幻想某一天自己能成为压迫别人的人。幻想起来虽然很容易，但若真朝这个方向迈进，那无疑是自掘坟墓。

面对身陷困境寻求帮助的人，要区分他是真的需要帮助还是想要借此利用提供帮助的人并不是一件容易的事情，因为有的人的确同时抱有这两种目的。那些反复尝试、失败，然后被原谅的人，也通常希望所有人都相信自己真的努力过。

除了出于天真，拯救一个人的想法有时还出于虚荣和自恋。类似的例子出现在俄国著名作家费奥多尔·陀思妥耶夫斯基的经典作品《地下室手记》中。这部经典作品的开场部分写道：“我是一个有病的人……我是一个心怀歹毒的人。我是一个其貌不扬的人。我想我的肝脏有病。”这部作品是一个傲慢又痛苦的人的自白。主人公蜗居在混乱又绝望的地下世界，无情地进行着自我剖析，但与自己深重的罪孽相比较，这种剖析也只是微不足道的弥补。在自以为完成了自我救赎

后，主人公做出了更加糟糕的选择：去向一位真正不幸的人提供帮助。丽莎是一个妓女，住在地下室的这个人（以下将其简称为“地下室人”）邀请丽莎来家里，说是保证可以让她的生活重回正轨。在等待丽莎的过程中，“地下室人”救世主式的幻想越发强烈了：

> 然而过去了一天，两天，三天——她始终没有来，于是我也就安静了下来。每逢九点以后我就特别兴奋，兴奋得睡不着觉，有时甚至开始幻想，甜蜜蜜地幻想：比如说，我要挽救丽莎就要让她常常来看我，而我则要告诉她……我要开导她，教育她。最后我发现她爱我，热烈地爱我。我假装不懂（不过我也不知道干吗要假装，大概，为了美吧）。最后，她非常不好意思而又十分妩媚地浑身发抖，哭着扑到我的脚下，说我是她的救命恩人，她爱我胜过爱世上的一切。

“地下室人”的自恋被这样的幻想滋养着，而丽莎却被这种幻想摧残着。提供救赎所要求的责任感和成熟度大大超过了“地下室人”自身所有，他的人格不足以支撑他完成这种救赎。“地下室人”很快意识到了这一点，然而他却以同样快的速度将其合理化了。丽莎最终来到了他破旧的公寓，赌上了自己的一切，迫切地想要寻找出路。她告诉“地下室人”她想摆脱现在的生活，而“地下室人”的回应呢？

> “请问，你来找我干什么？”我气喘吁吁地开口道，甚至都不考虑我说话的逻辑次序。我只想把心中要说的话一股脑儿全说出来；我甚至不关心先说什么和后说什么。
>
> “你来干吗？你回答！回答呀！”我差点忘乎所以地叫道，“我来告诉你，亲爱的，你来干什么。你来是因为当时我对你说了几句可怜的话。于是你就马上变得娇滴滴起来，你又想来听‘可怜的话’了。那么对你明说了吧，要知道，我当时是取笑你。而且现在也在取笑你。你发什么抖？对，取笑你！在此以前我受了人家的侮辱，也就是跟我一起吃饭的那帮人，也就是当时比我先去的那帮人。我到你们那里去，为的是把其中的一个人、一个军官狠狠地揍一顿，但是没有

> 揍成，他们走了；总得找个人出出气吧，把本翻回来，碰巧你赶上了，因此就迁怒于你，把你尽情取笑了一番。他们侮辱了我，因此我也想侮辱别人；他们把我撕扯成了一块抹布，因此我也想显示一下自己的威力……这就是那天发生的事，可是你却以为我当时存心来挽救你，是不是？你是这么想的吗？”
>
> 我知道，她可能思绪混乱，一时弄不清个中细节；但是我也知道，她肯定会清楚地懂得我说话的实质。结果还果然这样。她的脸变得像手帕一样煞白，她想说什么，她的嘴病态地扭曲了一下，她的两腿仿佛挨了一斧子似的，猛地跌坐在椅子上。在随后的时间里，她听着我说话，一直张大了嘴，瞪大了眼睛，惊恐万状地哆嗦着。我说的极端卑鄙无耻的话把她压倒了……

“地下室人”的自我膨胀和鲁莽恶意摧毁了丽莎最后的希望。他完全知道这一点，更糟的是，“地下室人”从一开始就以此为目标，所有事情都是他有意为之的。

> 恶人并不会因为不作恶就变成英雄，英雄是积极正面的，而不仅仅是没有邪恶。

你可能会反对，我怎么能侮辱他人助人的动机呢？但你又怎么能确定自己对他人的拯救不会让他们更加堕落？比如，你是一位出色的团队领导者，你的团队正为着共同的目标努力，每一个人都很勤奋、聪明、团结。与此同时，你刚好也在别处管理着一个表现不佳的员工，于是好心的你灵光一现，想将这个人纳入自己的优秀团队，让他受到上进氛围的熏陶。结果呢？相关心理学研究结果清晰地告诉我们，这个新来的人不会立刻“痛改前非”，反而会拖整个团队的后腿。[2]他会一直处于愤世嫉俗和逃避的不稳定状态，会错过重要的会议，因为工作质量低下而拖延团队的工作进程，与此同时，他却和所有人拿着一样的薪水。那些努力工作的员工会由此产生怀疑：为什么自己在竭尽全力地完成工作的同时，这个新成员却可以游手好闲？当学校辅

导员出于好意把一个品行不端的差生放到一群相对守纪的同龄人里去时，也会发生同样的情况。

> 恶习会传染，自律和稳定却不会[3]，因为堕落比奋进容易太多。

拯救他人的人有可能确实是坚强、慷慨、成熟而又完美的，他们只是想做对的事情。但更多的时候，他们或者只是希望别人注意到他们那用之不竭的同情和善意；或者他们只是想通过拯救他人证明自己是有人格力量的，而不仅仅是依靠运气或是出身；抑或站在一个毫无责任感的人旁边能让他们显得更加高尚。

假设你是在做最容易而不是最困难的事情。你的酗酒成瘾让我的豪饮显得不值一提；我和你认真谈着你失败的婚姻，让我们都相信你已经尽力，而我也在全力帮助你。这样做看上去很努力，似乎也有些成效，但要想达到真正的改变，你们俩要做的可不止这么一点。你怎么能确定那个高呼求助的人不是在逃避自己虚无和堕落的痛苦，不是在选择比承担责任更容易的道路呢？你是在助长妄想和自我欺骗吗？有没有可能你的蔑视会比同情更加有益？

也许你并不打算拯救别人，你的交友不慎不是因为救世主和受害者之间的互利互惠，而是因为这是更容易的选择。你和你的朋友在不知不觉中一起走向了愚蠢的虚无、失败和痛苦，为了一时的享乐而牺牲了未来。你们心照不宣地约定，要避重就轻地活在当下的放纵里，并且不要点破彼此的这种行为，这样双方都可以更轻松地逃避责任。

不要盲目自我牺牲

在帮助一个人之前，你需要先弄明白他为什么身处困境。你不应该先假设他是不公正和剥削的无辜受害者，因为这往往是最不符合实际的解释。根据我的研究和生活经验，事情永远都不会这么简单。

如果你相信坏事是自己发生的，而受害者对此毫无责任的话，那你相当于也剥夺了这个人过去、当下和未来所有的主观能动性。

在绝大多数情况下，人会因为上进之路很难走而选择放弃，这甚至应该成为你在帮助他人之前的默认假设。你可能觉得这样想太苛刻了，但是你有没有想过，失败是很容易理解的，它的存在不需要任何解释。同理，恐惧、仇恨、成瘾、滥交、背叛和欺骗也不需要解释。染上恶习和失败都不难做到，你只要带着无作为和不在乎的态度，逃避责任和思考就行了。你完全可以不停地明日复明日，让自己长久沉溺在当下的廉价快乐里，就如同《辛普森一家》中臭名昭著的老爸在吞下一整罐蛋黄酱和灌完一整瓶伏特加之前所说的那样："这些都是未来的我需要担心的。天呐，我可一点都不羡慕他！"[4]

我要如何确定你不是在利用我的资源逃避问题？也许你根本不在乎即将来临的危机，也不愿意承认自己的不在乎；也许我的帮助不仅不能帮你解决问题，反而会延迟你的醒悟；也许你是想用你的痛苦压垮我，以减小堕落、沉沦的你与我的差距。我如何才能确定你没有在玩这样的把戏？我又如何才能确定自己没有一边在假装负责地提供徒劳的帮助，一边在逃避那些更困难却更有意义的事情？

也许你是想借痛苦表达对他人的嫉恨，因为他人在不断进步而你却在一直堕落；也许你是想借痛苦证明世界的不公，以此掩盖自己的罪过、疏忽和逃避；也许你是想在失败中永远痛苦下去，因为你需要用痛苦证明很多东西，或者报复自己的存在。处于如此境地的你，凭什么要我和你做朋友？

成功和美德的秘诀难以捉摸，失败则只需要你养成几个坏习惯然后任其发酵，接下来你就会陷入恶性循环。失败会不请自来，而人的罪恶则会加快它的进程。

> 救赎并不是徒劳的尝试，但是将人拉出壕沟容易，救出深渊却很难。处在深渊底部的人可能已经没有什么救赎的价值了。在帮助一个人之前需要确认他是不是真的想要被帮助。

著名的人本主义心理学家卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）提出，如果求助的人自己都不想改善，那就不可能成功建立治疗关系。[4]罗杰斯认

为人们不可能说服一个人改变，具备改善的意愿才是进步的前提。我曾接收过一些被法院强制要求来接受咨询的来访者，这些人没有求助的意愿，所以咨询的过程既可笑又无用。

我有可能因为懦弱而无法果断离开你，但我又不想承认这点，于是只能继续和你保持不健康的关系。我继续帮助你，并且用这样的自我牺牲来证明自己是个好人。但事实并非如此，也许我就是个佯装高尚和努力，其实却在不断自欺欺人的人。

> 正确的做法是：结束这段关系，离开这里到别处去，重新振作起来，然后再以身作则，激励他人。

不过需要指出的是，不能用这一点来为自私找借口，抛弃真心需要帮助的人。

建立互惠关系

也许你可以这样理解，如果你都不会把某个人介绍给你的姐妹、父母或者子女，那么你为什么还要和这个人继续交往？你可能会说这是因为忠诚，但是忠诚并不等于愚蠢。

> 忠诚需要建立在公平和坦诚之上，友谊则应该是互惠的结果。

你没有义务支持一个让世界变得更糟的人，你应该选择上进和对你有益的朋友，这并不是自私，而是为了能让彼此变得更好。

如果你身边都是支持你上进的人，那么他们就不会容忍你愤世嫉俗或者破罐子破摔的态度。他们会鼓励你善待自己和他人，并且会在适当的时候谨慎地鞭策你，坚定你认真做事的决心。相反，不上进的人会给戒了烟的人递烟，给戒了酒的人倒酒，他们会因为嫉妒你的努力和成功而收回对你的支持与陪伴，甚至有时还会主动惩罚你。他们会用真实或者杜撰的个人经历来打压你，这看上去像是在测试你的决

心，但更多的时候是他们真的想要阻挠你，因为你的进步让他们相形见绌。

每个优秀的榜样对你来说都是一项重大挑战，而每位英雄都是一个出色的评判者。米开朗琪罗通过大理石雕塑的大卫对着每一位观众大喊：“你可以超越你自己！”

> 上进的勇气既能让你发现当下的不足，又能为你揭示未来的希望。

这会深深地触动他人，让他人明白自己没有理由感到愤世嫉俗或者无可奈何，并且也会提醒他们自己的颓废并非源自生活固有的苦难，而是因为自己不愿扛起人生的重担。和善良上进的人为友并不比和糟糕颓废的人为伍容易，因为前者代表了一种理想，和他们同行需要力量与勇气。你应该保持谦和、勇敢和独立思考，避免轻易产生不必要的同情和怜悯。

所以，与真心希望你好的人做朋友。



人们年轻的时候既缺乏独立也缺少认知，

因为还没来得及积累阅历与智慧、建立起个人标准，

所以只好和他人做比较。



法则四

RULE 4

战胜内心的批评家：和昨天的自己比，别和今天的别人比

COMPARE YOURSELF
TO WHO YOU WERE YESTERDAY,
NOT TO WHO SOMEONE ELSE IS TODAY

YOU ARE DISCOVERING WHO YOU ARE, AND WHAT YOU WANT, AND WHAT YOU ARE WILLING TO DO. YOU ARE FINDING THAT THE SOLUTIONS TO YOUR PARTICULAR PROBLEMS HAVE TO BE TAILORED TO YOU, PERSONALLY AND PRECISELY.

你需要认清自己是谁、

想要什么、愿意做什么，

然后你会发现，

解决自己特有问题的方案是需要量身定制的。

与自我博弈

当人们生活在小型、偏远的社区时，在某些事情上做到出色是比较容易的。有的人可以当返校节皇后，有的人可以当拼字比赛冠军，有的人可以当数学天才或者篮球明星。人们身边只有一两个机械工或者老师，这些本地英雄们可以在自己的领域里享受血清素被点燃后属于胜者的自信。也许正是这个原因，伟人中出生在小地方的人占比总是高于平均水平。[1]但如果你出生在今天的纽约，那么就算你优秀到百万里挑一，这座城市也有20个你，而大多数人当下都居住在大城市里。不仅如此，今天人们还通过互联网和全球70亿人更紧密地联系在一起，因此攀登成就的高峰将会是越来越困难的事情。

不论你多么擅长某事，或者得到过多少荣誉，世界上总有人能让你相形见绌。也许你吉他弹得不错，但你不是英国著名吉他大师吉米·佩奇（Jimmy Page），也不是美国著名吉他手杰克·怀特（Jack White），你的表演肯定连本地酒吧的客人都无法征服。你擅长做饭，但是世界上还有很多大厨。你母亲的鱼头米饭也许在她的家乡大受欢迎，但这在威士忌味冰激凌的时代不具备什么竞争力。某个石油富豪拥有更奢华的游艇；某个爱财的CEO有一块更加复杂的自动机械表，并且他还把表保存在那更加昂贵的实木自动上链盒里；好莱坞最耀眼的女星最终都会变成“邪恶皇后”，偏执地担心着新的“白雪公主”的出现。而你呢？你的工作既无趣又没有意义，你的自理能力实属二流，你审美糟糕、身材臃肿，没人愿意来参加你的派对。当你身边站着美国总统的时候，谁还会在乎你是不是加拿大总理呢？

内心的批评家

每个人内心都存在一个似乎能洞悉一切的批评家。他向来吵闹，不断谴责着我们的平庸，常常令人难以忍受。更糟糕的是，这类批评有时候是必要的。世界上有太多没品位的艺术家、五音不全的音乐人、能毒死人的厨师、得了“官僚化人格障碍”的中层管理者、找人代笔的小说家和乏味僵化的大学教授。总之，世间万物都是参差不齐

的。糟糕的音乐会折磨所有听众的耳朵，设计不完善的建筑会在地震中崩塌，不合格的汽车会让事故更为致命。

> 标准的存在非常重要，因为忽视标准、允许平庸的后果就是实实在在的失败。

人与人之间永远都会有能力和成就的差异。一小部分人创造了世界上的大多数事物，赢家即便不会赢得一切，也会赢得大部分东西。底层永远不是个好地方，这里的人不快乐、疾病缠身、无人关注和关爱，最终只能在平庸荒废中过完一生。因此，人们内心的批评家一直在编织着这样一个可怕的故事，告诉我们人生是零和博弈，一无是处是默认的状态。除了选择性失明，还有什么能帮助人们免受这种尖刻的批评呢？因为这个原因，整整一代社会心理学家都将“积极错觉”视为保持精神健康的唯一可靠途径[2]，他们的信条是让谎言做你的保护伞。事情已经糟糕到只有错觉才能拯救你的地步，恐怕没有比这更加凄惨和悲观的哲学了。

让我给你一个不同的角度，一个不需要错觉的角度。如果你总是抓不到好牌，那么你玩的牌局或许本来就是个骗局，甚至有的时候你自己也在无意识地做那个骗子。如果内心的批评家让你质疑自己的奋斗和人生的价值，也许你就不应该听从他。如果这个批判之声总是在贬低每一个人，不论他们成功与否，那么这个声音又能有多可靠呢？也许他只是在唠叨，而不是在提供充满智慧的箴言。

“总有人比你更好”是虚无主义的陈词滥调，就像另一句话说的：“现在重要的事情一百万年以后都不重要了。”对这个陈述的回应不应该是“好吧，一切都没有意义”，而应该是“任何白痴都能说出一个让一切都显得毫无意义的时间跨度”。

> 说服自己对什么都不在乎并不是在对存在进行深刻评判，而是在用理性思维玩一些低劣伎俩。

保有自我独特性

好与坏的标准既不是虚构的，也不是多余的。你决定做某件事情，必然是因为你认定这是最好的选择。价值判断是行为的前提条件，因此，价值中立在概念上就是自相矛盾的。

每一个既定行为都有其特定的成功标准，任何可以完成的事情，其完成方式必然也有好坏之分。所以，无论做什么事情，其实都是在玩一个有着明确价值导向的游戏，不仅游戏完成的效率和方式不同，胜败的概率有别，最终完成的质量差异也无处不在。此外，如果没有好坏之分，任何行为都会失去价值，没有价值就意味着没有意义。如果努力并不会改善任何事情，那为什么还要费力呢？意义存在的前提就是更好和更坏的差异。既然如此，要如何平息内心中批判家的声音呢？他那看似无懈可击的逻辑里有什么漏洞吗？

我们可以先来看看成功和失败这两个非黑即白的用词。你要么是处于成功这么一种全面、单一且大体上良好的状态，要么是处于失败这么一种全面、单一且不可救药的糟糕状态。成功和失败这两个词排除了所有不同的或折中的可能性。但是在这个复杂的世界里，这是一种天真、不成熟甚至恶意的分析方式，这样的二元体系抹杀了许多重要的价值分级和层次，也必然会带来恶果。

首先，成败并不只存在于某一个游戏。世界上有很多游戏，包括很多好游戏，也就是那些与你天赋匹配，可以为你带来建设性人际关系，使你不断自我优化的游戏。对你而言，好游戏里的角色也许包括律师、水管工、医生、木匠或者老师。世界允许多种可能性的存在，如果你在某一个游戏里不成功，也可以随时换一个游戏，选择和你独有的专长、优点和经历更为匹配的游戏。此外，如果变换游戏也不管用，那你可以试着开发自己的游戏。我在一个选秀节目上看到过一位用胶带封住嘴巴的哑剧表演者，他用烤箱手套做了一系列荒谬的表演。那个表演出人意料又非常具有原创性，效果似乎也不错。

其次，你也不太可能只玩一个游戏。你有事业、朋友、家人，你也有渴望达成的个人计划、艺术追求和健身目标，所以你应该在判定成败的时候结合所有游戏。比如，你很善于做某些事情，在另一些事情上则表现平平，剩下的事情你都很不擅长，也许这就是你本该有的状态。你也许会反对说，我想要在所有事情上都成为赢家！

> 在所有事情上都成为赢家或许意味着你并没有展开任何新的挑战。你也许是在赢，却没有成长，而成长是赢最重要的前提。

当下的胜利难道应该一直优先于长远的发展轨迹吗？

最后，你有可能发现你玩的所有游戏的细节对你来说都是如此独特和个人化，以至于和他人比较压根就不现实。也许你高估了自己没有的，也低估了自己已有的。感恩之心具有真实的好处，它能帮你抵御充满怨恨的受害者心态。你的同事比你表现得更好，但是他的妻子正背着他偷情，而你的婚姻则安稳又快乐，谁更成功呢？你仰慕的明星长期酒驾，内心偏执盲从，他的生活真的就比你的要好吗？

当你内心的批评家用这种比较来打压你的时候，他会优先选择一个单一而随意的比较维度，比如名气或者权力；然后他会让你觉得这是唯一重要的维度，并且将你和这个维度上某个真正优秀的人做对比；有时候他还会更进一步，用你和比较对象之间无法缩短的差距来证明生活的不公，这会充分打击你做任何事情的积极性。那些这样评价自己的人会将事情变得越来越复杂。

人们年轻的时候既缺乏独立也缺少认知，因为还没来得及积累阅历与智慧、建立起个人标准，所以只好和他人做比较。标准是必要的，没有标准会让人失去方向和目标。相比之下，人成熟后反而会变得更加与众不同，人生状态会更加个人化，也更难以和他人做比较。从象征意义上来说，人们应该离开“父亲”统治的家，独自面对个体存在的混乱。人们需要重新发现自我文化的价值，将其从无知的尘封中发掘出来，整合到自己的生活里，这样我们的存在才能获得完整的意义。

你是谁？你以为你知道，但也许你并不知道。比如，你既不是自己的主人，也不是自己的奴隶。你不能轻易命令自己必须做什么，或者强迫自己服从，就好像你无法用这样的方式对待你的妻子和儿女一样。你对不同事物的感兴趣程度是不一样的，你可以在一定限度内培养自己对某些事物的兴趣，但有的事物总是会很吸引你，而有的事物

无论如何也不会。

如果你粗暴地压制天性，它也一定会不断反抗。你能强迫自己努力工作到什么程度？这努力的动力能保持多久？你对伴侣牺牲和付出到什么程度会让你的心甘情愿转变成怨恨？你真正渴望的是什么？在明确自己的价值标准之前，你应该先把自己当作陌生人去了解。什么对你有价值或者能令你快乐？你需要多少享乐和奖励才能弥补自己因忍辱负重所受的委屈？你应该如何对待自己，才不至于想要挣脱羁绊，放弃一切？你可以强迫自己过完痛苦的一天并在回家之后烦躁地踹自己的狗，眼睁睁看着日子一天天过去，但你也可以学会引导自己去做可持续的、有价值的事情。你会问自己想要什么吗？你可以和自己公平地谈判吗？抑或你就是个暴君，你的自我则是暴君手下的奴隶？

什么情况下你会讨厌自己的父母、伴侣或者孩子？这样的情况又应该如何改善？你对朋友和生意伙伴有怎样的期待？这并不只是你“应该”想要什么的问题，这里讨论的不只是他人的期待或者你的义务，而是你应该担负起的对自己的道德责任。“应该”可以是这个问题的一部分，因为你生活在一系列社会责任当中，但这不意味着你需要扮演哈巴狗一样顺从无害的角色。只有独裁者才希望自己的奴隶是这个样子。

相反，你应该敢于冒险和求真，敢于清晰地表达或至少认识到自己生活的真正意义。举个例子，你应该试着展现自己对伴侣的那些不敢言说的想法，甚至你只要愿意直视这些想法，你就会发现它们并没有你想的那么阴暗。你可能会发现自己只是因为害怕而故作高尚，也许满足心愿反而能避免让你误入歧途。你怎么知道伴侣会不喜欢更真实的你呢？蛇蝎美人和反派人物之所以性感是有原因的。

你希望被他人如何对待？你期待他人能给你什么？你因为责任义务在忍受或者在装作喜欢着什么？你的怨恨虽然病态，却具有揭示性。傲慢、欺骗和怨恨是邪恶三合体，也是最具伤害性的存在。怨恨的产生永远意味着有两种可能：要么是因为一个人不成熟，那么他应该停止抱怨，继续努力；要么是因为一个人受到了压迫，那么他有道德义务大胆发声。

为什么呢？因为继续沉默的后果更糟糕。在当下，为了避免冲突而保持沉默当然更容易一些，但长远来看这是致命的。当有话要讲的时候，沉默就是在撒谎，而暴政往往就建立在谎言之上。

你应该在什么时候冒险反抗压迫？我的答案是：当生活不断被侵蚀，你开始酝酿复仇，内心充满吞噬和毁灭的意愿时。

多年前，我有过一个患有严重强迫症的来访者。他在睡觉之前必须将睡衣整齐排列，抖松枕头，整理床单，如此一遍又一遍地重复。我对他说：“也许你的那个部分，那个模糊但是疯狂坚持的部分想要得到点什么。如果我们让它发声，它会说些什么？”来访者说：“控制。”我说：“闭上眼睛，让它告诉你它想要什么。别害怕，你只是在想象，并不是说你必须要行动。”来访者说：“它想让我揪住我继父的衣领，把他按在墙上，像甩一只老鼠一样地甩他。”也许是应该把继父当作老鼠一样甩，不过我提出了另一种相对文明的方式。只有天晓得我们在走向和平的道路上需要经历怎样的战斗。你会如何避免冲突？会用怎样的谎言来掩盖你认为无法直视的真相？你又会假装什么？

婴儿需要依赖父母满足所有的需求。健康的儿童可以偶尔离开父母去交一些朋友，他也许会因此牺牲一部分自我，但也会同时获得丰厚的回报。成功的青少年则需要完成分离的过程，离开父母，通过融入社会来超越孩提时代对父母的依赖。成功融入社会的成年人则需要学会如何保有自我的独特性。

和他人比较这件事情要小心对待。当你成年后，你就是一个独特的存在了。你在财务、亲密关系、心理等层面的特定问题，都镶嵌在你存在的独特情境中。你的事业是否适合你，这是一个非常个人化的问题，因为答案也和你生活中的其他细节息息相关。你需要据此决定如何分配自己的时间，以及决定要放弃什么，追求什么。

追求什么决定看见什么

> 人们的视线总是指向那些他们有兴趣靠近、试探、

寻找或者拥有的东西。

一个人要想看见，就得先瞄准，而人们一直都在瞄准的过程中。我们的意识建立在适应了狩猎采集的身体平台之上。狩猎是发现、追踪和捕获目标的过程，采集则需要目标明确。人类抛投石块、长矛和回旋镖；将篮球投入篮筐，将冰球击入网中；用弯弓、枪支和火箭将投射物推向目标；羞辱他人（hurl insults），启动计划（launch plans），推销创意（pitch ideas）。得分和击中目标意味着成功，否则就是失败或犯罪，以至于sin（罪）这个词都有“过失”的意思[3]。一个人必须有要瞄准的目标才能畅游这个世界。[4]

人们始终处在相对不那么理想的A点，并在不断朝着更好的、更符合自己价值判断的B点移动。我们眼中的世界总是充满缺点、需要校正的。即使已经达到了旧时的目标，我们也总是会更进一步提出新的目标；即使目前处于暂时满足的状态，我们也依然会保持好奇。人们生活的框架将当下定义为永恒的匮乏，将未来定义为永恒的美好。因为要是不这样，一个人就会完全无法行动。我们将会“失明”，因为要想看见就必须先聚焦，而聚焦的前提是要有一个最值得对焦的目标。

人可以看见，包括看见尚不存在的事物，因此人们能够畅想所有问题都被发现和解决的虚构世界。这么做的好处是能让人改变世界，让难以忍受的当下在未来得到改善。不过，具备这种远见和创造性的代价是长期感到紧张和不适，因为人们始终在把当下和未来做对比，也必须始终瞄准未来。

我们的目标有可能太高、太低或者太混乱，这会导致失败和失望，即使在别人看来你是成功的。那么，我们如何才能从自己的想象力和改善未来的能力中获益，同时又避免当下不够成功和不够有价值的生活一直被贬低呢？

或许你最先要做的就是厘清自己。你是谁？当你打算买房的时候，会雇佣房屋检查员客观、真实地罗列出房子所有的问题，你甚至会为他提供的坏消息而付钱，因为你需要发现房子的潜在缺陷，包括装修上的不完美和结构上的不足。你需要知道，因为你无法修复房屋

未知的问题。同理，你跟要买的房子一样，也是有潜在问题的，也同样需要一个“检查员”。内心的批评家可以充当这个角色，只要他能正常工作，就能与你一起厘清自己。但你必须和他一起走遍你心里的每个角落，并且审慎地聆听他的评价。也许你就是一栋破败不堪的房子，但如果你的士气都已经被内心的批评家那冗长而苛刻的挑剔给打垮了，你又如何能够开始翻修工作呢？

给你个提示：未来和过去很相似。唯一的区别是，过去是固定的，但未来有可能变得更好。这种好或许可以是你在一天之内花费最小努力所能达到的。当下永远都是有缺陷的，但是你前行的方向比你的起点更重要。

> 也许快乐总是产生于改善的过程，而不是目标达成时那转瞬即逝的满足感。有希望就是快乐的，不论这希望产生于多么黑暗的深渊。

在适当的时候，内心的批评家会建议你整改那些你能够和愿意，甚至乐意去改变的事情。问问你自己，在生活的所有混乱中，有什么是你能够且愿意去厘清的？你有能力也有意愿去修复这个看似不起眼的问题吗？你能现在就行动吗？想象一下，你需要和“自己”谈判，而“自己”是个懒惰、易怒、爱埋怨并且难以相处的人。要让这样一个人行动起来并非易事，你可能需要用个人魅力和一些幽默去打动他。或许你需要真诚地对他说：“不好意思，我打算减少一些痛苦，希望你可以帮帮我。不知道有没有什么事情是你愿意做的？对你的帮助我会很感激。”坦诚谦虚地询问，这么做其实并不容易。

或许你需要进一步谈判，这取决于你的心理状态。因为“自己”不信任你，认为你索取了一样东西之后还会再要求更多，但如果不服从，“自己”又会受到你的惩罚和伤害，而且你还会贬损已有的付出。谁愿意为这样一个暴君工作呢？这就是“自己”不愿意服从你的原因。“自己”是个坏员工，但你更是个坏老板。也许你需要和“自己”说：“好，我知道我们过去相处得不太好。我向你道歉，我也在试着改善。接下来我可能还会犯错，但我会聆听你的反馈，努力学习。

我注意到就在刚才，你并没有对我的求助表现出很大的兴趣，你觉得什么可以让你更愿意与我合作呢？也许你把碗洗了，我们可以一起去喝咖啡？你喜欢意式浓缩，要不要来双份的？或者你还想要来点别的？”然后你可能会从心底听到一个声音，甚至是一个失联已久的孩子的声音，他会说：“真的吗？你真的想善待我吗？这不是在骗我吧？”

这时你就要谨慎了。

那个声音属于一个曾经被伤害而且非常羞涩的人，所以你必须认真地回复：“我真的会。我可能做得不太好，也可能不是个好伙伴，但是我愿意对你好，我保证。”一点小小的善意就可能带来长远的回报，审慎的奖励则可以作为强大的激励。然后你就可以牵着“自己”的手去把碗洗了，但最好别继续清理卫生间，而忘记喝咖啡、啤酒或者看电影，否则当你下次再想从内心深处请出被遗忘的“自己”时，就不太容易了。

你可以问问自己：“如果我明天要去改善和他人的关系，比如和我的朋友、兄弟、老板或者助理之间的关系，我应该说些什么？如果我想更好地迎接明天，今晚应该清理家里书桌上或者厨房里的哪些混乱？我应该从我的衣柜或者内心驱逐哪些蛇虫鼠蚁？”你的今天和其余每一天都是由无数小的选择和行动构成的，你能试着把其中一两件事做得更好吗？这里的“更好”是从你自己的角度和标准来定义的。你能把属于自己的特定明天和特定昨天做比较吗？你能否运用自己的判断，问问自己那个更好的明天是什么样的？

你要把目标定得小一点。你的才能有限，你已经习惯了自欺欺人、心怀怨恨、逃避责任，所以一开始不要给自己太大负担。你应该这样设定目标：到今天晚上为止，我希望自己的生活比早上有一丁点进步。然后问问自己：“我能够并且愿意做哪些事情来实现这一点？我希望得到怎样的奖励？”执行你的选择，不论做得好不好，然后用咖啡庆祝自己的胜利。你可能会觉得这么做有点傻，但是没关系，明天你还这样做，后天，大后天，一直持续做下去。随着时间的推移，你的比较基线会神奇地提升，就像复利一样。坚持三年，你的生活将会完全不一样。然后你就可以设定更大的目标，更远大的理想。你的

双眼也会跟着清晰起来，并逐渐能够看清世界。

> 你追求什么，决定了你看见什么。

这话值得重复。你追求什么，决定了你看见什么。

走出认知困局

50多年前，丹尼尔·西蒙斯（Daniel Simons）[(3)]用令人难忘的方式展示了我们的视觉是如何依赖目标以及决定目标的价值的。[5]西蒙斯当时正在研究“非注意盲视”（inattentional blindness）这个现象。举个例子，他让被试者坐在电视面前，给他们看一幅麦田的画面，同时偷偷地对画面进行调整。比如，他会让穿过麦田的道路逐渐消失，而且那条道路并不是容易被忽略的小道，而是占据画面三分之一的大路。神奇的是，大多数情况下受试者们都注意不到这个变化。

让西蒙斯出名的是另一个更令人难以置信的戏剧化演示。他先是拍摄了一段视频，视频中有两支分别由三人组成的团队。一队人穿着白衣服，另一队穿着黑衣服，他们都站在离镜头不远的地方，这六个人占据了画面的大部分空间，他们的面部特征和表情都清晰可见。两支团队各有一个球，大家在本队成员之间相互传球，同时每个人都在镜头前的空间里四下移动。后来，西蒙斯把这个视频播放给被试者，并要求他们记录白衣团队传球的次数。几分钟之后，被试者报上了他们的记录结果，大多数人的结果都是“15”。这是正确答案，很多人也很开心自己答对了。哈！通过测试了！没想到西蒙斯却问他们：“你们看到那个大猩猩了吗？”

这在开玩笑吗？什么大猩猩？

然后西蒙斯说：“再看一遍视频，但这次不要数传球次数。”事实是，视频播放后一分钟左右，有一个穿着大猩猩服装的人走到场地中央，开始模仿大猩猩捶打自己胸口的样子。竟然有一半被试者在第一次看视频时没有注意到屏幕中央这个逼真无比、明显到几乎不可能被忽视的大猩猩。这还没完，西蒙斯又做了一个实验。这次他给受试者

播放的视频里有一个在吧台等候服务的人，服务生蹲到吧台下面去拿东西，然后又重新站起来。然后呢？大多数被试者没发现任何异样，其实，站起来的服务生是另一个人！你可能会说：“不可能！我肯定会注意到的！”但事实上你有很大概率注意不到，即使服务生的性别和种族同时发生了变化。你“失明”了。

“失明”

无论是从心理、生理还是神经层面来说，视觉都是珍贵的。你的视网膜上只有中央凹这一小部分具有高分辨率，也只有它可以履行面部识别等任务。这些稀有的中央凹细胞，每一个都需要在大脑视觉皮层里得到一万个细胞的支持，只有这样它们才能完成视觉这个多阶段处理的第一阶段。[6]然后那一万个细胞各自又分别需要一万个细胞来完成第二阶段。如果你的视网膜全是中央凹细胞，那么你需要像低成本科幻片里的外星人那样有一个大大的脑袋来容纳你的大脑。所以我们不得不用预检分诊的方式来看见事物。我们把中央凹另作他用，把高分辨率的视觉指向那些被我们瞄准的具体事物，让除此以外的一切都退居二线，隐匿到背景当中。

若有什么东西唐突地冒出来，扰乱了聚精会神的你，那么它一定会引起你的注意，不然它就是“不存在”的。而西蒙斯实验中的受试者们关注的球完全没有被大猩猩或队员所遮挡。大猩猩正是因为没有干扰传球这个持续进行的精准任务，才会和其他事物一样完全没被盯着球的被试者所注意到。

醒目的猩猩可以被安全地忽视，这体现了人们应对过度复杂的世界的方式：

精确地专注于自己在乎的事情，而忽视其他一切。你选择性地看见那些助你前行和达成目标的东西，识别路上的障碍，除此以外的一切你都视而不见，但是除此以外还包括很多东西，所以你是非常盲目的。

这是必然结果，因为这个世界包含的比你关注的多太多了，你必须认真分配有限的资源。

> 看见是很难的，所以你必须选择看见什么，忽略什么。

印度最古老的经典、印度文化的基石之一《吠陀经》将人们感知的世界称作maya，也就是表象或者幻觉。这可以部分理解为人们被自己的欲望所蒙蔽，无法看清事物的本质，而这一点不仅仅在隐喻层面成立。眼睛是帮你达成愿望的工具，而你为聚焦能力付出的代价是对其他一切失明。当事事进展顺利的时候，这或许不是什么大事，虽然这也可能出现问题，因为一直心想事成可能让我们看不见更高层的需求。然而一旦人们遭遇危机，那个被忽视的世界就会变得很可怕，更别说事事不如意的时候了。幸运的是，这个问题自身已经包含了答案：既然你忽视了很多事物，那么一定还有很多未被你发现的可能性。

发现被隐藏的可能性

得不到想要的东西会让你不开心，而这种状态恰恰可能是由你想要的东西造成的。你被欲望一叶障目，当下的你正着眼别处，所以可能意识不到自己真正需要的其实就近在眼前。同时这也引出了另一个问题，即我们在得到自己想要的东西之前必须付出代价。可以这样理解，你用自己特定的方式来看待这个世界，建立起了一套过滤和屏蔽多余事物的方法，这套方法经过日积月累成为你的习惯。它不仅是抽象概念，也成了你的一部分，在这个世界为你指明方向。它是你最深层的价值观，而且通常隐藏在你的潜意识之中。它成了你生理结构的一部分，像是有生命一样不愿消失、变形或死亡。但有时候你也必须终结它们来让新的事物诞生，因此，人们在成长的旅途中需要学会放下。

如果生活不顺利，那么就像最悲观的格言所说的一样：人生皆苦，等待你的只有死亡。但是在被危机逼迫着这么想之前，你或许可以换个角度：生活没有问题，是你有问题。这样想至少能给你一些选择空间。

> 生活的不顺或许不是因为生活本身，而是源自你的无知。

也许你的价值体系需要彻底重建，也许你想要的东西让你看不见其他所有可能性。也许你正紧紧抓住自己当下的愿望，以至于看不见其他任何事物，包括你真正需要的东西。

你满心嫉妒地想："我应该拥有我老板的那个职位。"如果你老板因为能力出色而稳稳地停留在他的位置上，那么你的想法会让你充满烦躁、不快和憎恶。

意识到这点后，你会告诉自己："我不快乐，但是如果我能满足自己的愿望，就能够摆脱不快乐。"但是你也许会继续想："等等，我的不快乐可能不是因为我没有得到老板的位置，而是因为我一直惦记着那个职位。"这不意味着你可以简单而又迅速地要求自己停止惦记，然后聆听并转变自己的观点。事实上你没法如此轻易地改变自己，你只有深入地剖析自己，才能改变得更加彻底。

你也许会想："我不知道该如何面对这愚蠢的处境。我没法就这么放弃自己的野心，那样我就无处可去了。但我对那个得不到的职位的渴望并不能帮上我分毫。"你或许可以选择一个不同的方法，一个既可以让你真正心满意足，又可以帮你摆脱当下嫉恨的方法。你可以这样告诉自己："我要制定一个不同的计划。我要追求那些会让我生活得更好的东西，不论它是什么，而且我现在就要开始努力。即使我发现那东西不是我老板的职位，我也会坦然接受并继续向前。"

现在你的轨迹完全不一样了。之前你追求和渴望的是一些狭隘和具体的东西，你也因此被困住，并且感到很不开心。你需要放手，做出必要的牺牲，揭示一系列曾经被掩盖的可能性，而这样的可能性是很丰富的。

如果你的生活真的变得更好了，它会是什么样的？"更好"究竟是什么意思呢？也许你现在还不知道，不过没关系。因为当你真心想要更好的时候，会逐渐开始明白什么是更好。你会慢慢感知到那些之前被自己的预设和成见所埋没的事物，你也将真正开始学习。

只有当你发自内心地想要改善生活时，这样的方法才管用。你没法欺骗自己的内在感知，一点都不行。你指向哪里，它就瞄准哪里。如果想要重组、梳理和瞄准更好的目标，你就必须透彻地思考。

你需要洗刷自己的精神，将它清理干净；你也需要更加谨慎，因为改善生活意味着承担更多责任；同时你也需要更努力、更用心地生活，而不是继续愚昧地活在痛苦中，自以为是、自欺欺人又满心怨恨。

跳脱固有思维

有没有可能你越想变得更好，就越可以揭示更多这世上隐藏的美好？有没有可能当你站在更高、更广和更复杂的平台上时，就可以发现更多可能性和益处？这不意味着你只需要心想就能事成，或者一切都取决于看问题的角度，和现实无关。世界依然存在，依然有它的结构和边界。

> 你和世界互动时，它会合作或者反抗。但如果你的目标是与它共舞，尤其是当你德行兼备时，你甚至可以领舞。

这不是神学或者神秘主义，而是实证知识。这也并不是魔法，或者说唯一的魔法其实就是人类的意识。

人们往往只会看见自己追求的事物，余下的大部分世界都会被他们隐藏起来。如果一个人开始追求不同的事物，比如“让自己生活得更好”，那么他的心灵会开始从之前隐藏的世界里发掘出新的信息，这些信息会帮助他前行，并且他也可以凭借这些信息来行动、选择、观察和提升。当一个人这么做并成功获得自我提升之后，或许他又会开始追求更加不一样、更高层的东西，比如“我想要得到比改善生活更好的东西”，然后他便会进入一个更加广阔、更加丰富的世界。

在那个世界，人们会关注什么？会看到什么？

你可以这样来理解。我们都知道自己渴望也需要一些东西，这是

人性使然。我们都会体验饥渴、孤独、恐惧和疼痛，也都有攻击性，这些是生命中原始而又必不可少的元素。但是我们需要区分和整理这些原始欲望，因为世界是极端复杂而又无比真实的。我们没法既满足当下的渴望又实现心中始终存在的愿望，欲望会彼此冲突，也会不断让我们和他人以及世界产生冲突，所以我们需要看清自己的欲望，对它们进行细化、排序和分级。这会让欲望更为复杂化，也更能减少欲望带来的冲突。我们的欲望以这样的方式升华为有序和有道德的价值观，而价值观和道德感的产生正标志着成熟。

古典自由主义的西方启蒙运动认为仅仅服从是不够的。但现代人已经忘了服从其实是一个起点，如果你毫无纪律也未经任何教导，是无法瞄准任何目标的。就算你勉强找到了目标，也会经不起风浪的影响而偏离方向，然后你会认定这世上没有值得瞄准的东西，并就此迷失。

因此，传统中教条主义的元素是有必要的。若无法提供稳定结构，就算指明通向更高秩序的价值体系又有什么用？若你不能内化这个结构，就算接受更高的秩序作为起点又能创造什么价值？如果你不提前做好准备，就会像一个巨婴一样，你不是真正的婴儿，因为你既不可爱，又不具备很大的潜力。这并不是说服从就足够了，但是一个能够服从的人，或者说一个被恰当调教的人至少是一件被出色锻铸的工具。当然了，你还需要有超越戒律和教条的视野，就像工具也需要有用途一样。

人们看见什么取决于他们相信什么。如果你读了陀思妥耶夫斯基的《罪与罚》，就能更好地明白这一点。在这本伟大的小说里，主角拉斯柯尔尼科夫决定做一名虔诚的无神论者，犯下了被他合理化为仁慈谋杀的罪行，并为此付出了代价。你的行动恰恰最准确地反映出了你最深层的信仰。这些信仰镶嵌于你的存在当中，隐藏在你有意识的担忧、可表述的态度和表层的自我认知之下。要想知道自己真正相信什么，不能光局限于你认为自己相信什么，还要观察自己的所作所为，否则你就无法真正了解自己。你太复杂、太难以看清真实的自己了。

你需要用心观察、学习、反思和交流。你的所有价值观都是个

人、文化和生物漫长发展过程的产物，你并不知道自己的所想和所见其实早已被宏大而又深刻的历史所影响，你也并不理解自己窥探世界所仰仗的每一个神经回路是如何被数百万年前人类祖先的伦理选择和在此之前数十亿年的所有生命存在所塑造的。

你什么都不明白。

你甚至不知道自己其实是“失明”的。

让我们回到你瞄准目标时被琐碎小事干扰的情况，也就是之前提到的对老板的嫉妒。正是这种嫉妒导致你看到的世界充满苦涩、失望和怨恨。如果你注意到了自己的不开心，对其反思并决定为之负责，敢于认定至少有一部分情绪是在你的掌控之下的，那么这时候你就成功睁开了一只眼睛。你期望更好的事物，放下琐碎，反省嫉妒，敞开内心。你停止诅咒黑暗，放进一丝光明。你决定追求更好的生活，而不是更大的办公室。

但你并不止步于此。你意识到如果你更好的生活会让别人生活得更坏，那么这样的追求就是错误的，所以你发挥创造力，决定玩一个更难的游戏。你决定在让自己生活得更好的同时，也让家人和朋友生活得更好，甚至还可以将这种好波及至他们周围的陌生人。你的敌人呢？也要包括他们吗？你多半不知道该怎么做到这一点，但你明白“冤冤相报何时了”的道理，所以你也开始在原则上希望你的敌人生活得更好，虽然你并不能够掌控他们微妙的情感。

接下来你的视角会发生改变，超越过去那些不知不觉困住你的局限，你的生活也会出现新的可能性，然后你又会努力去实现它们。在你的生活得到改善之后，你开始想得更远：“更好，意味着我、家人和朋友，甚至敌人都变得更好。不仅如此，还意味着更好的今天、明天、下周、明年、十年后、一百年后、一千年后，直到永远。”

于是“更好”就变成了对最广义的存在进行最广义的改善，带着这样的想法，你决定冒险。你选择相信存在的意义和目标是嘉言善行，这样的存在主义信仰可以帮助你战胜虚无主义，战胜怨恨和傲慢，遏制所有你对人生的仇恨和恶意。这种信仰并不是对明知虚假之事的盲从，也不是对魔法的幼稚信任。

> 信仰意味着用对存在本质至善的非理性追求去平衡生活的非理性悲剧，有信仰的人敢于追求难以企及的理想，并且愿意为之牺牲一切，包括自己的生命。

如何尝试履行信仰呢？你可以先从不思考开始，或者更尖锐地讲，先拒绝让你的信仰被自己当前狭隘的理性视角所征服。这不等于让自己变蠢。相反，这意味着你要停止耍花招、算计、说服、强求、逃避、忽视和惩罚，意味着你必须把老策略放在一边，前所未有地集中自己的注意力。

集中注意力，改善现状

> 集中注意力，关注你的物理和心理环境，注意到那些一直令你困扰，但你又有能力和意愿改变的东西。

要发现这些东西，你可以问自己三个问题：

“什么在困扰我？”

“我有能力改变它吗？”

“我真的愿意改变它吗？”

如果其中一个问题的答案是否定的，那就换个问题，缩小范围，直到你找到困扰你，但你又有能力和意愿改变的事情。光是这一点就需要用不少时间。

也许你的桌上有一堆一直被你有意忽视的文件，你走进房间的时候甚至都不敢看它们。那当中隐藏着可怕的东西，比如报税单、账单，还有向你索取力所不能及之事物的来信。注意到你的恐惧，并同情你的恐惧，你害怕是因为那堆文件当中可能有一条会咬你的蛇，甚至那可能还是条九头蛇，你砍掉一个头，它又会长出7个头来，而你

对此束手无策。

你可以问问自己："这堆文件里有什么是我愿意处理的吗？我愿意花20分钟查看其中的某一部分吗？"也许答案是否定的，那么试试花10分钟、5分钟，甚至1分钟。然后你会发现，因为你看到了它的一部分，它的体量现在已经变小了。你也会发现，它其实是由很多部分组成的。在处理完目标任务之后，你也许可以给晚餐加一杯红酒，缩在沙发上看会儿书，或者看一部很傻的电影作为奖励，或者你可以让你的妻子或丈夫对你说"干得好"。这能够让你产生动力吗？你希望索取激励的对象或许不太善于表示激励，但是别因此放弃，一个人就算一开始很不熟练，但也是可以通过学习提高的。问问自己什么能够激励你完成工作，然后仔细聆听心里的答案。不要告诉自己："我犯不着用那样的方式来激励自己。"你真的了解自己吗？一方面你是整个宇宙最复杂的存在，另一方面你却连微波炉上的计时器都不会设置。不要高估了你对自己的认识。

你可以将一整天的任务变成沉思的素材，在早晨或者前一天晚上睡前进行沉思。向自己索取一份主动的付出，只要你礼貌地索取，然后坦诚地仔细聆听，就会得到反馈。这样坚持一段时间，或者坚持一辈子，用不了多久你就会发现自己的境况与之前会有很大的不同。你会习惯性地问自己："要让生活变得更好，哪些事情是我能做也愿意做的？"不要强行界定什么是"更好"，你不应该用乌托邦主义者式的方式对待自己，因为我们从历史中已经看到这不是好的选择。着眼更高层的目标，关注人生的改良，让你的心灵与真理和至善相连。宜居的秩序需要被建立，存在之美需要被创造。战胜邪恶，缓解痛苦，提升自我，都是你需要去完成的任务。

> 人类努力地提升对伦理的理解，将最初对孩童"你不可"的必要约束转化为明确、积极的个人愿景，这不光表现了令人钦佩的自控和自律，更表达了对世界负责的根本愿望。

这不是罪的终止，而是罪的对立面，是本质的善。专注于今日，

进而活在当下，完全且妥当地照料眼前的事物。但在这么做之前，务必先让你的内在闪现，只有这样才能证明存在的合理，并且照亮世界。同时也务必先下定决心，愿意为了最高尚的善而有所牺牲。

意识带来觉醒。所以与其做暴君，不如集中注意力。你要忠于事实，不要摆弄是非；你要讨价还价，但不要主动牺牲或者欺压别人。你不再需要嫉妒别人，因为你不知道别人是否真的过得更好；你不再需要感到挫败，因为你拥有了耐心，学会了量力而行。

> 你需要认清自己是谁、想要什么、愿意做什么，然后你会发现，解决自己特有问题的方案是需要量身定制的。

你不再那么关心他人的所作所为，因为你自己有很多要做的事情。

专注今日，并且追求至善，这样，你的人生轨迹就会让你充满希望。沉船的船员登上救生艇的时候都会感到很开心，谁知道他以后会到哪里。快乐地旅行或许比成功地到达更好。

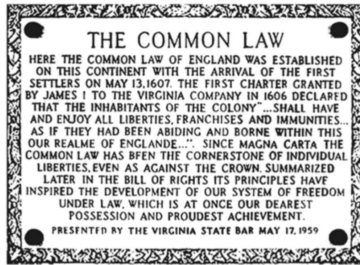
索取，然后就能获得；敲门，然后门就会开。怀着渴望之心索取，怀着迫切之情敲门，你就有机会改善你的人生。这种改善有时是一点，有时是很多，有时甚至是全部。

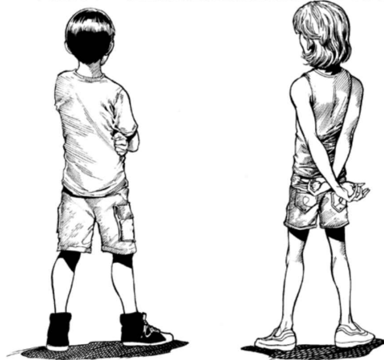
> 和昨天的自己比，别和今天的别人比。

IF YOUR LIFE IS NOT GOING WELL, PERHAPS IT IS YOUR CURRENT KNOWLEDGE THAT IS INSUFFICIENT, NOT LIFE ITSELF.

生活的不顺或许不是因为生活本身，

而是源自你的无知。





儿童必须被塑造和教育，

否则就无法茁壮成长。



法则五

RULE 5

管教你家的小怪物：别让孩子做出令你讨厌他的事

DO NOT LET YOUR CHILDREN DO ANYTHING THAT MAKES YOU DISLIKE THEM

IT IS AN ACT OF RESPONSIBILITY TO DISCIPLINE A CHILD. IT IS NOT ANGER AT MISBEHAVIOR. IT IS NOT REVENGE FOR A MISDEED. IT IS INSTEAD A CAREFUL COMBINATION OF MERCY AND LONG-TERM JUDGMENT.

管教孩子是一种责任，

管教不是对不良行为的愤怒或者报复，

而是仁慈和长远判断的谨慎结合。

最近我见过一个三岁小男孩跟着父母穿过拥挤的机场，每隔5秒他就会发出疯狂的尖叫，更重要的是，他是故意这么做的，毫无自我控制的迹象。作为一个父亲，我可以从他的音调里听出这一点。他希望通过惹恼父母和周围数百个陌生人的方式来获得关注。也许他需要什么东西，但这并不是正确的索取方式，而他的父母理应让小男孩明白这点。也许你会反对说父母或许已经在时差和长途旅行的折磨下精疲力竭了，但是他们只要花30秒钟认真专注地处理就可以让这丢脸的行为立刻停止。

> 真正用心的父母是不会让自己最在乎的子女成为众人鄙视的对象的。

我也见过一对无法对自己两岁的儿子说“不”的夫妻。他们在所有本可以愉悦度过的社交场合中都跟孩子形影不离，因为这个孩子会在缺乏密切关注的情况下做出严重的不端行为，以至于每一秒的自由对他来说都是危险的。这对父母本希望孩子能任意行事，结果却适得其反，他们剥夺了孩子独立行动的机会。当父母不敢教孩子“不”的意义时，孩子就感知不到合理的边界，从而无法知道什么行为是过分的。过度混乱势必导致过度秩序，而它们之间必定还会相互转换。我见过一对父母在家宴上因为自己肆无忌惮的孩子而无法正常交谈的情景。这两个孩子一个4岁，一个5岁，他们完全控制了整个场面，而他们的父母只是看着他们，在感到羞愧的同时又无力干涉。

当我女儿还是个孩子的时候，有一次被一个男孩用玩具卡车打中了头。一年之后，我又看见这个男孩凶狠地将自己的妹妹推倒在一个易碎的玻璃茶几上。然而他的妈妈并没有安抚被惊吓的女儿，反倒是立刻把男孩抱起来，小声地告诉他不要做这样的事情，同时用一种显然是在表达认可的方式轻拍安抚他。她这是在塑造一个唯我独尊的小皇帝，而许多母亲其实都在不知不觉这样做，包括许多支持性别平等的母亲。有的女性会厉声反对任何成年男性发出的指令，但是会一路小跑地回应儿子的要求，为沉迷游戏的他制作花生酱三明治。这样的男孩未来的伴侣一定会很恨她们的婆婆。尊重女性？那是对其他男孩

和男人的要求，和她们自己的宝贝儿子无关。

类似上面这样的想法或许可以解释许多地区对男孩的偏好，有些研究者将这种偏好归因于文化规范中对男性的重视，但是并没有证据表明这完全是由文化导致的。对于男性态度的演变可能有心理和生理上的原因，不过这些原因从现代平等主义的角度来看可能会让人不太舒服。如果你因为环境所迫而必须将所有鸡蛋放在一个篮子里，那么从繁衍至上的进化论标准来看，儿子是更好的赌注。为什么呢？

一个生育力旺盛的女性可能会生八九个孩子。作为纳粹大屠杀的幸存者，伊塔·施瓦茨（Yitta Schwartz）在生育方面可谓是一个明星，而她的三代直系后代也都继承了她在生育方面的优点。伊塔在2010年过世的时候已经有大约两千个后代了。但是对生育上成功的男性来说，生育的可能性却是无限的，拥有多位女性伴侣意味着生育的指数式增长。据传闻，演员沃伦·比蒂（Warren Beatty）和运动员威尔特·张伯伦（Wilt Chamberlain）均和许多女性发生过性关系，类似的情况也普遍存在于摇滚歌星当中。因为现代避孕技术，他们没有因此拥有同等数量的后代，但是过去的人没有这个条件。例如，中世纪爱尔兰的伊尼尔王朝（Uí Néill dynasty）的男性后裔就多达三百万人，这些后裔最终通过移民的方式分布在爱尔兰西北部和美国。[1]尽管我并不认定这些事情和性别选择有直接的因果关系，也不是在暗示其与文化无关，但从很深的生物学层面来看，父母的确有理由偏好儿子到甚至愿意放弃女性胎儿的地步。

男孩在成长过程中受到的优待甚至有助于其在今后成长为一个有吸引力、发展全面和自信的男人。精神分析之父西格蒙德·弗洛伊德说过："当一个男人无条件地被母亲当作最爱时，会一生拥有征服者的感觉，以及那种能够真的带来成功的自信。"[2]这话虽然有道理，但"征服者的感觉"有时候却容易让人变成"实际的征服者"。进化生物学家理查德·道金斯（Richard Dawkins）[(4)]提出了"自私的基因"这个著名的概念，认为基因会通过被偏爱的孩子一直延续下去。从这个角度来说，宠溺儿子的行为是有意义的。但是也不能排除溺爱会创造混乱而痛苦的局面，并最终带来难以形容的危险的可能性。

并非所有母亲都重男轻女，有时候母亲也会偏爱女儿，有时候父

亲也会偏爱儿子。其他因素显然也可以占主导地位，比如无意识甚至是有意识的仇恨，这可能会使父母对孩子不闻不问，不论孩子的性别是什么，性格和所处环境如何。我曾经认识一个经常挨饿的四岁男孩，他的保姆受伤了，所以他被邻居们轮流照看。一天，男孩的妈妈将他送到我们家里，并告诉我们他一天都不吃东西是没关系的，但显然这是有关系的。我的妻子很温和，她坚持不懈地喂男孩吃完了一整顿午餐，对他的合作行为始终予以奖励。这之后男孩变得非常黏人，一直紧跟着我的妻子，好几个小时都不愿和她分开。

吃饭时，男孩一开始紧闭着小嘴，和我们一起坐在餐桌前，旁边还有我们的两个孩子以及另外两个我们帮忙照看的邻居家的孩子。妻子耐心地将勺子举到男孩面前等他张口，而他则通过摇摆脑袋来表示拒绝，这一行为让他看上去像一个不听话而且被忽视的两岁小孩。

但是，我的妻子没有放弃他。每次男孩吃一口，她都会轻拍他的头，用真诚的语气对他说：“好孩子。”她的确是这么想的，这是个可爱却受了伤的孩子。接下来的10分钟没有之前那么痛苦了，男孩吃完了自己的午餐，而我们都专注地看着，仿佛这是一出生死攸关的戏剧。

妻子举起碗说：“看，你全吃完了。”当我第一次见到这个男孩时，他只会不开心地躲在角落里，不和任何孩子互动，一直皱着眉头，我逗他也毫无反应。此刻他却绽放出了笑容，这让餐桌前的每一个人都感到很欣慰，甚至20年后当我在书写这一切时，依然会流下眼泪。之后，男孩一直像小狗一样跟着我的妻子，拒绝让她离开自己的视线。当妻子坐下时，他就跳上她的膝头抱住她，向世界重新打开自己，不顾一切地寻找着自己缺失已久的爱。

但好景不长，那天晚些时候，男孩的妈妈来接他了。当她走进我们所在的房间，看到自己的儿子正蜷缩在我妻子的怀里时，她嫉恨地说道：“哦，真是个超级妈妈。”然后她就牵着那个注定不幸的孩子离开了，内心充斥着黑暗和凶恶。她是个“心理学家”。

> 有些东西也许真的令人难以直视，难怪许多人宁愿一直保持选择性失明的状态。

提升成本 / 收益比

我的来访者经常和我讨论他们家庭的日常问题。这些问题很具有欺骗性，它们总是像习惯一样有规律地出现，因而显得无足轻重。但是我们的生活就是由每天发生的事情构成的，不断重复的事情会以惊人的速度积累。一位父亲最近和我分享了他在哄儿子睡觉时的困难，他每天都要花45分钟在这个令他煎熬的事上。我们算了一下：一天45分钟，一周就是5个多小时，一个月就是22个小时，一年约是264个小时。按照一周40个小时的标准工作时间计算，这是一个半月的工作时间。

这位父亲每年要花一个半月的工作时间和他的儿子进行无效的争斗，而且显然双方都很痛苦。不论你带着怎样的善意，脾气多么温和、包容，也是没办法和每年要争斗一个半月的人保持良好关系的。怨恨会累积，而且就算不会，所有被浪费掉的不快乐时光本来是可以用在更有建设性、更轻松和更好玩的活动上的。面对这个情况该怎么办呢？错在孩子还是父亲，天性还是社会？我们又能做些什么呢？

有的人把问题归咎于成年人，他们认为无论如何，世上没有糟糕的孩子，只有糟糕的父母。当带着将儿童理想化的纯真想象时，这样的看法似乎是合理的。儿童美丽、开放、快乐、值得信赖和充满爱心的特质让人们觉得错都在成年人身上。但这种浪漫的态度其实是天真、片面和危险的，没法帮助父母面对难以管教的孩子。把人类的一切堕落不加批判地归咎于社会也不是一种好的选择，这只会把事情置于不可改变的境地，却起不到任何帮助。而且这种想法无异于异想天开。如果社会是堕落的，但身处其中的个体不是堕落的，那么所有的堕落从何而来，又是如何传播的？

根据社会是堕落的这一假设，又可以推演出一个更加糟糕的说法，即所有个体问题不论多么罕见，都应该通过激进的文化重构来解决。社会不得不持续地解构保持自身稳定的传统，以便将更多边缘人群包括进来。然而这些人很有可能根本无法适应我们认知形成所依据的范畴。这不是一件好事，私人问题不能都通过社会革命来解决，因为革命往往充满了变数并带有一定危险性。

举个例子，20世纪60年代美国大幅放宽离婚政策真的是一件好事吗？这试图追求假想自由的行为让很多孩子失去了稳定的生活，我不认为这些孩子会说这是件好事。我们的祖先用智慧修筑高墙，将可怕的事物隔绝在外，推倒这些墙将使我们暴露在危险中。我们正无意识地在薄冰上滑行，冰下是寒冷的深渊，潜伏着难以想象的怪物。

我看到今天的父母很害怕他们的孩子，这不仅仅是因为父母被视为假想社会暴政的直接代理人，还因为他们在培养孩子纪律、秩序和规范方面的功劳被无情剥夺了。这些父母在年轻时也许曾不安而又难堪地活在20世纪60年代青少年风气的强大阴影下，这十年的放纵曾使他们普遍瞧不起成年人，无理由地反抗权威，无法区分不成熟的混乱和负责任的自由。这导致他们在成为父母后对孩子短期的情感痛苦更加敏感，同时也更害怕自己会伤害或毁了孩子。你可能会说这总比反过来好，但无论是道德光谱的哪一端，都潜藏着灾难。

无知的“野蛮人”

有人说，每个人都在有意或无意地践行着某个著名哲学家的思想。儿童的内心在本质上是纯真的，只是在后天会被文化和社会所玷污，这种想法在很大程度上源于18世纪法国哲学家让－雅克·卢梭。卢梭热切地相信人类社会与私有制一样腐败不堪，并声称未进入文明状态时的人类才是最温柔、美好的。与此同时，在意识到自己没有能力做父亲之后，卢梭将自己的5个孩子都送去了那个时代既仁慈又致命的孤儿院。

卢梭这位高贵的“野蛮人”描述的是一种抽象、原型和宗教的理想，而不是他所认识的活生生的现实。神话般完美的圣婴永远只存在于我们的想象中，他代表了潜力无穷的年轻人、新生的英雄、被冤枉的无辜之人以及国王失散多年的儿子，他也暗示了人类曾经的不朽状态。但是人类既善良又邪恶，成年人灵魂中的阴暗面在孩童中也同样存在。一般来讲，人们会随着年龄的增长变好而非变坏，因为我们会倾向于变得更加善良、尽责，情感上也会更加趋于成熟、稳定[3]，像校园欺凌那样糟糕的行为在成人社会里也会较少出现[4]。因此，威廉·戈

尔丁（William Golding）黑暗的无政府主义作品《蝇王》才会成为经典。

此外，有大量证据直接表明人类行为恐怖的一面不能轻易归咎于历史和社会。对这一点最痛苦的发现，或许要归功于灵长类动物学家珍·古道尔。从1974年开始，古道尔就发现她心爱的黑猩猩居然会主动做出自相残杀的行为。[5]因为这个发现的惊人性质和重大的人类学意义，多年以来古道尔都一直保守着秘密，担心动物不自然的行为是由自己引起的。即使后来古道尔刊发了自己的研究，许多人都还是拒绝相信黑猩猩会那样做，但是不久之后人们就发现古道尔所观察到的现象并不罕见。

黑猩猩们会以人们难以想象的残暴方式进行部落间的战争。成年黑猩猩的体型虽然比成年人类小，却比人类强壮两倍不止。[6]古道尔惊恐地记载，她研究的黑猩猩具有掰断钢索和杠杆的倾向。[7]黑猩猩强壮到可以把彼此撕成碎片，而且它们真的会这么做。这些不能归咎于人类社会和复杂的科学技术。[8]古道尔写道："当我在夜里醒来时，脑海里经常会浮现一些恐怖的画面。比如，我长期观察的猩猩撒旦把手窝成杯状放在斯尼夫的下巴下面，接住并且饮用从斯尼夫脸上的巨大伤口中涌出的鲜血；若莫从德的大腿上撕下一长条皮肤；菲根反复地殴打他的儿时英雄戈利亚特那受伤、颤抖的身体。"[9]以年轻雄性为主的黑猩猩群体会在自己的领土边缘游荡，一旦遇到外来者，即使对方曾经也是它们的一员，只要占有数量优势，黑猩猩群体就会无情地围攻和杀害外来者。黑猩猩没什么超我，而且严格地讲人类的自控能力或许也被高估了。

尽管同样拥有社群生活和本土文化，狩猎采集者比他们城市化、工业化的后代还是要凶残得多。现代英国每年的谋杀率约为0.00001%。[10]这一数字是美国的四分之一到五分之一，是现代国家谋杀率最高的洪都拉斯的九十分之一。但有确切证据表明，随着时间的推移、社群的扩张及秩序化，人类变得更加和平了。20世纪50年代伊丽莎白·马歇尔·托马斯（Elizabeth Marshall Thomas）笔下的"无危害人民"[11]，即非洲的昆桑族，过去的年谋杀率高达0.0004%，而当他们开始接受政府管理后，年谋杀率降低了30%。[12]这是复杂社会结构降

低人类暴力倾向的极好例子。巴西的亚诺玛米人以强大的攻击性而闻名，他们的年谋杀率高达0.003%，但这还不是最高的。巴布亚新几内亚的年谋杀率为0.0014%～0.01%。[13]但是最高纪录的保持者似乎是美国加利福尼亚的Kato原住民部落，在1840年左右，他们的年谋杀率居然达到了0.0145%。[14]

社会化

儿童和成年人一样不是只有善良的一面，所以他们不会因为无人照管、不受社会的影响而成长为完美的人。即使是狗，想要被群体接受也必须先得社会化。儿童比狗复杂得多，所以如果没有经过训练、管教和适当的鼓励，儿童更有可能误入歧途。这不仅意味着将人类的暴力倾向全部归咎于病态的社会结构是错误的，事实上，认为人类的这一倾向本身是落后的也是错误的。

> 社会化这一重要过程能够避免伤害，培养善良。儿童必须被塑造和教育，否则就无法茁壮成长。

儿童的行为也清晰地反映了这一事实：孩子们渴望得到同龄人和成年人的关注。这种关注非常重要，因为它能使孩子们成长为成功和成熟的社会成员。

缺乏深入关注给孩子带来的伤害甚至超过虐待所带来的伤害。有些自诩仁慈的父母会因为不专心而无法让孩子保持敏锐和清醒，以至于使孩子一直停留在无意识和未分化的状态，这无疑会伤害孩子。有些负责照顾孩子的成年人因为害怕冲突或不快也不敢指导和纠正孩子，这也会伤害孩子。我能够轻易地识别出被这样对待的孩子，他们看上去往往软弱无力、漫不经心、稀里糊涂、呆滞沉闷，不像其他孩子一样活力四射。他们像是未经雕刻的石材，被永远困在等待成型的状态中。

这样的孩子会因为无趣而长期被同龄人忽视，成年人对这类孩子也会表现出同样的态度，尽管他们拒绝承认这点。我在职业生涯的早

期曾在一家日托中心工作，中心里那些相对被忽视的孩子会以笨拙而又不太礼貌的方式拼命靠近我，似乎他们对保持适当的人际距离和进行专注的互动毫无意识。不论我在做什么，他们都会毫不在乎地在我旁边或我大腿上一屁股坐下。他们强烈渴望得到成年人的关注，因为这样才能催化他们进一步成长。我虽然很同情这些孩子，也理解他们所处的困境，但我很难不对他们持续的幼稚行为感到厌烦，甚至想要把他们推开。这样的反应虽然是糟糕和苛刻的，却是人们在与社会化不足的儿童建立关系时普遍会收到的危险警告信号。这种危险包括立刻形成的不恰当依赖以及接受这种依赖所需要消耗的大量时间和精力。面对这样的情况，本来友善的、愿意靠近的同龄人或成年人很可能会把注意力转向其他孩子，因为直言不讳地讲，其他孩子的成本/收益比会低得多。

建立规则与结构意识

忽视和虐待都是源于管教方式的不恰当甚至缺失，有时候这可能是被误导的父母有意识做出的选择。但更常见的情况是，父母害怕孩子会因为惩罚而不喜欢自己，甚至不再爱自己。父母太渴望和孩子建立友谊，甚至到了愿意牺牲自己尊严的地步。这是不对的。一个孩子会有很多朋友，但是只有一对父母，父母的角色远比朋友重要。孩子不太能意识到某一行为的长期不良后果，而且朋友在引导方面的能力也有限，所以父母必须采取必要的措施，并还要学会容忍孩子对他们的暂时性愤怒和怨恨。父母是社会规则的仲裁者，孩子只有先从父母那里学会恰当的行为方式，然后才能和其他人进行有意义、有价值的互动。

> 管教孩子是一种责任，管教不是对不良行为的愤怒或者报复，而是仁慈和长远判断的谨慎结合。

恰当的管教需要花费大量的精力，因为认真关注孩子、判断对错及分析原因、树立公正而充满关怀的管教原则并让其他照顾孩子的人共同遵循，每一点都是很困难的。正因为管教集责任和挑战于一身，

所以“管教会伤害孩子”的观点才特别受欢迎。接受这种观点的父母不但会抛弃帮孩子尽快社会化的责任，还会假装这样做是为了孩子好。这是一种极为有害的自我欺骗行为，是懒惰、残忍且不可原谅的。但是人们的自欺欺人还不止于此。

人们还假设规则会永久性地抑制孩子无限的创造力。但是研究早已清楚表明：第一，非凡的创造力极为罕见[15]；第二，严格的限制其实有利于创造力的养成[16]。相信规则和结构具有绝对破坏性的人，通常也相信儿童如果能够自由展现他们的完美天性，自然也会对何时睡觉和吃什么做出正确的选择。这都是毫无根据的假设。小孩子完全有可能为了吸引他人的注意力、获得能量或者害怕尝试新事物而只吃热狗、炸鸡或者果脆圈；他们不会主动乖乖地上床睡觉，反而会一直无意识地与睡眠做抗争，不到精疲力竭决不罢休；他们也非常愿意挑衅成年人，以此探索社会环境的复杂轮廓，摸清边界在哪里，就像少年黑猩猩在他们的群体中也很喜欢骚扰成年黑猩猩一样。[17]少年黑猩猩和人类儿童都能根据戏弄和嘲讽的后果来设定自己的行为边界，这个过程虽然会导致暂时的失望和挫败，但是能避免因过度自由而产生的混乱，增加安全感。

我记得有一次我带着两岁的女儿去游乐场玩，她当时正双手抓着云梯，悬挂在半空，一个和她同龄、看上去特别淘气的小坏蛋刚好站在女儿抓着的铁杆上方。我看着小坏蛋靠近我女儿，我们的目光相遇，然后小坏蛋故意缓慢地踩在女儿的手上，一边瞪着我，一边越发用力地踩。他完全知道自己在干什么，他心里一定想着：“去你的，大老爹。”小坏蛋已经认定成年人是可以被蔑视的，并且自己可以安全地挑战他们，可惜他注定也会成为成年人，而这就是他父母为他打造的绝望未来。接下来我做了一件让小坏蛋震惊但对他有好处的事情：我把他从云梯上举起来，扔到了10米开外的地方。

不，我并没有。我只是把女儿带去了别的地方。但如果我真那么做或许对他更好。

想一想，一个小孩为什么会反复打他母亲的脸？这是个愚蠢的问题。答案很明显，小孩是想凌驾于母亲之上，看看自己能否逃脱惩罚。暴力并不神秘，自制力才是神秘的。因为实施暴力很容易，而要

想获得自制力，必须要经过一系列努力。人们经常在一些基本的心理学问题上将重点放错。其实，人们为什么焦虑不是个谜，人们为什么保持平静才是个谜。人类生而脆弱，终有一死，并永远无法料到下一秒会发生什么。因此，人们理应每一秒都害怕得魂不守舍才对，但他们并没有这样。与抑郁、懒惰和犯罪相关的问题也可以从这个角度来理解。

明确界限

如果我可以伤害和制服你，那么我就可以在你面前随心所欲。我可以通过折磨你来满足我的好奇心，我可以夺走别人对你的关注并主宰你，或者偷走你的玩具。儿童之所以会打人，一方面是因为攻击性是天生的，尽管强度因人而异，另一方面是因为攻击性会增强欲望。将攻击性视为一种习得行为是一种愚蠢的想法。蛇不需要学习如何攻击，那是野兽的本性。从统计数据来看，两岁的孩子最具暴力倾向。[18]他们会通过踢打、撕咬和偷窃来表达自己的愤怒与挫败，满足自己的冲动愿望。更重要的是，他们会通过这样的方式来探索恰当行为的边界，不然他们要怎么弄清楚什么行为是被允许的呢？

> 小孩子就像寻找墙面的盲人一样，需要不断地前进和尝试，然后才能发现边界在哪里，况且这些边界往往和人们声称的位置不一样。

对这类行为的持续纠正可以向儿童指明合理攻击的界限所在。缺乏界限只会让他们更好奇，所以如果一个孩子具有攻击性和控制欲，他会一直踢打撕咬，直到触碰到界限为止。我能用多大力气打妈妈？直到她反对为止。因此，如果父母希望孩子不对自己动手，那就应该尽早纠正。同时，这也能帮助孩子明白打人是一种次优的社交策略。如不纠正，小孩子便不会努力管理自己的冲动行为，也就无法控制自己内心不同的冲动并更好地融入外部环境。要整理好内心并非易事。

我儿子在两三岁的时候特别难对付。当我女儿还小的时候，我可以用凶狠的目光将她吓到不敢动，但这一招对我儿子不管用。他9个

月大的时候就开始在吃饭时和我妻子争夺勺子的控制权了，我们本以为这是好事，因为我们早就厌倦了给他喂饭。但是这个小讨厌鬼却只会乖乖吃上三四口，然后他就会开始搅拌碗里的食物，把食物倒在婴儿餐桌上，再看着食物掉到地上。他或许只是在探索，但因为进食不足而导致睡眠不足的他会在午夜用哭声唤醒我们，让我们也因为睡眠不足而变得暴躁。他让他妈妈感到挫败，而他妈妈又会把气撒在我身上。

在经历了几天的混乱之后，我做好了上战场的准备。我留出充足的时间，准备夺回勺子的控制权。这虽然听上去很可笑，但一个耐心的成年人是可以打败一个两岁的孩子的。一定程度上是因为对于一个两岁的孩子来说，时间是非常缓慢的，我的半小时可能是我儿子的一个星期。因此，我对自己十分有信心，他或许难缠，但我可以比他更难缠。我和儿子面对面坐下来，碗摆在他面前，我们都知道决战时刻要到了。儿子拿起了勺子，但我将勺子夺走，舀了一勺食物后往他嘴里送。儿子用游乐场小怪物一样的眼神看着我，紧闭双唇，拒绝任何东西进入。他来回扭着头，而我则用勺子追赶着他的嘴。

我还有更多招数。我用另一只手戳着儿子的胸口，想故意惹恼他。他没有让步，于是我反复戳他，虽然力道不重但也无法忽视。大约戳了十几次之后，儿子张开嘴打算进行愤怒的抗议。哈，破绽来了！我趁机将勺子伸入他嘴里，他想把食物吐出来，于是我用食指压住他的嘴唇。最终儿子还是吐出来了一些，但也吃掉了一些。老爸得一分。我轻拍儿子的头，真诚地赞美他是个好孩子。当人们做到了你想让他们做的事情时，一定要及时给予奖励，这样才能让胜利不带怨恨。在经历了一小时的挣扎、愤怒和哀号之后，儿子终于吃掉了所有食物。他疲惫不堪地倒在我胸口上，我们一起小睡了一会儿。没想到当儿子醒来之后，居然比被教训前更加喜欢我了。

这样的现象很常见，而且不光出现在对付我儿子的时候。过了一段时间，我们开始和另一对夫妻轮流照看孩子。我们将所有孩子集中到一对夫妻家里，这样另一对夫妻就可以出去吃饭或者看电影。一天晚上，另一对夫妻来到我们家，带来了他们个头很大的两岁儿子。

孩子的父亲告诉我他的孩子不愿意睡觉，每当家长把他放到床

上，他都会自己下床跑到楼下，而父母在这种情况下通常会给他播放《芝麻街》视频。

我心想，我绝不会这样奖励这个不听话的小孩，也肯定不会给他放任何视频。当然了，我没有对孩子的父母说什么，在他们准备好聆听之前说什么也没用。

两个小时之后，我和妻子让孩子们上床了，5个里的4个很快就睡着了，但是“芝麻街爱好者”没有。我把他放在婴儿床里，让他没法逃脱，但是他依然可以大叫。对他来说这是个好策略，既能让人烦躁，又可以吵醒其他孩子，让他们跟着一起叫。我来到卧室命令他躺下，没有效果，我再次警告他躺下，否则我会强迫他躺下。虽然在这样的情况下和小孩子说理没什么用，但我相信有必要事先警告。“芝麻街爱好者”没有躺下，反而还故意再次大叫。

小孩子经常这么做，目的是让害怕的父母以为他们是因为难过或是受到了伤害。然而这并不是事实，研究者对正在哭泣的儿童进行面部肌肉分析后发现，愤怒是哭泣的最常见原因之一。[19]愤怒的哭泣和受伤或恐惧的哭泣看上去不一样，听上去也不一样，认真观察就能够区分。愤怒的哭泣通常是一种支配行为，所以也应该以相应的方式予以回应。我把“芝麻街爱好者”举起来，然后让他平躺在床上，我的态度温柔、耐心，但也十分坚定。他反复地站起来，我就一次次让他躺下，当他再次站起来时，我让他躺下并且这次把手放在他身上。他用力挣扎，但毕竟体型只有我的十分之一，所以无济于事。我一边按住他，一边轻柔地赞美他是个好孩子，让他放松下来。我给了他一个奶嘴，然后轻拍他。他开始放松，眼睛也闭上了。我移开了手。

没想到这孩子立刻又站了起来。我被惊讶到了，他可真顽强！我再次把他举起来然后放下，并对他说道：“躺下，小怪物。”同时继续轻拍他的背。孩子累了，准备好投降了，他闭上了眼睛。我站起身来悄悄走向门口，最后回头看了他一眼，他又站起来了！我用手指着他严肃地说：“躺下。”他马上躺下了，我关上了门。我和他之间的联结变强了。这一晚上我们都没有再被这个孩子打扰。

“孩子怎么样了？”孩子的父亲晚些时候来接他时问我。“挺好

的，”我说，“完全没问题，他正在睡觉呢。”

“他有起来过吗？”他父亲问。

“没有，”我说，“他一直睡着。”

他父亲看着我，像是想要知道我是如何做到的。但他没问，我也没讲。

俗话说，不要对牛弹琴。你可能觉得这么说有点刻薄，但是训练你的孩子不睡觉，并且用奇怪的木偶剧奖励他，这种行为也好不到哪儿去。就让我们以各自的方式“糟糕”下去吧。

管教和惩罚

父母现在都非常害怕看到两个经常同时出现的词：管教和惩罚。这两个词让人联想到监狱、士兵和长筒靴。管教与压迫，惩罚与折磨，这之间的界限的确很模糊，因此，管教和惩罚需要谨慎地进行。人们对两者恐惧是正常的，但它们都是必不可少的。你无论如何都绕不开它们，区别只在于你是否会恰当而有意识地使用它们。

这并不是说通过奖励来管教是不可能的，事实上奖励对于良好行为的保持非常有效。著名的行为主义心理学家斯金纳就是这种方法的伟大倡导者。他利用奖励教会了鸽子打乒乓球，虽然鸽子只会用鸟喙来啄乒乓球以使其来回滚动，不过毕竟只是鸽子，所以也很不容易了。第二次世界大战期间，斯金纳甚至在名为“鸽子计划”（Project Pigeon，后改名Orcon）的项目中教鸟儿控制导弹。[20]在电子制导系统发明以前，斯金纳的确取得了许多成就。

斯金纳会非常认真地观察他所训练的动物，任何接近目标行为的举动都会立即被给予适当的奖励，这些奖励既不至于微不足道，也不至于令动物就此满足。这样的方法对儿童也很管用，比如，你希望孩子学会帮忙布置餐桌。这可以让孩子变得更自信。你可以把目标行为分解成不同部分。布置餐桌的一部分工作是将盘子从碗柜拿到桌子上，如果你的孩子依然在蹒跚学步，那么这也许很难实现。但你可以先给他一个盘子，再让他把盘子还给你，然后轻拍他的脑袋以示奖

励。或者把这个过程变成游戏，先用你的左手递盘子，然后再换到右手，你也可以在递之前先把盘子在背后绕一圈。你在把盘子给孩子后可以倒退几步，这样他就需要先往前走几步才能递还盘子。这样，你的孩子就可以被训练成“递盘子大师”，身为“大师”的他也不再会像以前那样笨手笨脚了。

你可以用这种方法教任何人做任何事情。先想清楚你想要什么，然后仔细观察身边的人，一旦看到任何接近你目标的行为，便立刻给予奖励。比如，你的女儿在进入青春期后变得很保守，你希望她可以多说话，于是，让女儿更健谈就是你的目标。一天早上吃早餐的时候，女儿与你分享了一则学校里的轶事，这是关注和奖励她的好时机，所以此时你要放下手机认真聆听，除非你希望她不再告诉你任何事情。

让孩子感到快乐的干预行为可以被用来塑造行为，同样的方法也适用于经营夫妻和同事关系。然而，斯金纳是个现实主义者。他指出，这种使用奖励的方法实施起来其实是非常困难的。观察者需要耐心地等待目标自发地做出所需要的行为，然后再予以强化，而等待会消耗大量的时间。此外，斯金纳也不得不将动物饿到只有正常体重的四分之三，只有这样才能确保它们对食物足够感兴趣。纯正向激励的缺点也不只如此。

其实，消极情绪和积极情绪一样也能帮助我们学习并成长。人们必须通过学习来克服自己的愚蠢和脆弱，通过畏惧死亡来防止自己主动寻死。所以，虽然消极情绪令人不适，但感到受伤、恐惧、羞耻和恶心却可以保护我们免受伤害。人们很容易产生消极情绪，事实上，一个人从损失中体验到的消极情绪比从同等程度的收获中体验到的积极情绪要更强烈。痛苦和焦虑比快乐和希望更有力量。

> 不论是积极情绪还是消极情绪，最后都会以两种很有价值的形式表现出来：一种是满足感，它告诉人们过去的行为是好的；另一种是希望，它告诉人们令人愉悦的事物即将到来。

疼痛会警示我们，让我们不再重复损害个人或者导致个人被排斥的行为，而焦虑则让我们远离有害的人或者环境。人们需要平衡所有的情绪，结合情境对情绪做出谨慎判断，但是每一种情绪对我们的生存都至关重要。因此，对孩子最有效的教育方式是利用他们拥有的一切，包括以尽可能仁慈的手段利用他们的消极情绪。

斯金纳知道威胁和惩罚可以阻止无用行为，而奖励则可以强化有用行为。当人们害怕自己会干涉儿童的自然发展时，讨论管教和惩罚是很困难的。可如果儿童的行为不用塑造，那么他们也就不需要在成熟之前有那么长的发展周期，在跳出子宫后就应该准备好进行股票交易了。儿童无法完全不受恐惧和痛苦的影响，他们弱小又无知，即使在学习走路这样基本的技能时也会不断受到打击，更不用说与兄弟姐妹、朋友和固执的成年人打交道了，他们只会体验到更多挫败感。

> 最根本的道德问题不是如何保护孩子免受不幸的痛苦和失败，而应该是如何以最小的代价换取最大的收获。

在迪斯尼电影《睡美人》中，国王和王后经过漫长的等待，终于生下了女儿奥罗拉公主。为了让世人迎接奥罗拉公主的到来，国王夫妇策划了一场隆重的洗礼仪式，邀请了所有爱奥罗拉并尊重奥罗拉的人，唯独没有邀请女巫玛琳菲森。玛琳菲森是冥界女王，代表着以消极形象出现的大自然。从象征层面来看，这意味着国王夫妇在过度保护自己心爱的女儿，希望她不受任何负面事物的影响。但是这并不能保护奥罗拉，反而会让她更脆弱。玛琳菲森诅咒奥罗拉，在16岁时会因被纺锤的针刺伤而死去。旋转的纺车是命运的转盘，而针刺带来的鲜血则象征着童贞的失去，是女孩变成女人的标志。

幸运的是，一位代表大自然积极面的善良仙女把死亡诅咒成功减轻为沉睡魔咒，并且该咒可以被真爱之吻所打破。惊慌失措的国王和王后宣布全国禁用纺车，然后他们把奥罗拉公主交给了三位善良的仙女。仙女们继续用同样的方式保护着奥罗拉，帮她排除一切危险。毫无疑问，这只会让奥罗拉一直幼稚而脆弱下去。在16岁生日的前一

天，奥罗拉在森林里遇见了一位王子并爱上了他。坠入爱河的奥罗拉大声哀叹着自己不得不嫁给小时候已经订婚的菲利普王子。奥罗拉在被带回父母的城堡过生日时情绪崩溃了，而那一刻，玛琳菲森的诅咒实现了。城堡中开启了一个传送门，里面出现了一架纺车，奥罗拉刺伤了手指，失去了意识，陷入了沉睡。这一过程象征着奥罗拉选择停留在无意识当中，以避免进入可怕的成人世界。类似的情况经常发生在被过度保护的孩子身上。他们不理解也无法抵御失败和恶意，并会在初次体验到这些之后感到挫败，然后渴望回到无意识的幸福当中。

举个例子，一个三岁的女孩不懂得分享，在自己的父母面前表现得非常自私，而父母对她太好，不去干预她。这对父母其实是在回避问题，也是在回避教会女儿该如何正确行事。他们会在她拒绝和自己的妹妹分享时感到生气，却依然假装一切都好。但事实并不是这样，这对父母会在之后因为一些完全不相关的事情对她大发脾气，而这只会让女孩感到更加受伤和困惑，同时她还学不到任何东西。更糟糕的是，因为缺乏足够的社交成熟度，她会交不到朋友。同龄人会因无法接受她的不合作态度，而与她争斗或者孤立她。那些孩子的家长也会注意到她的笨拙和不当行为，并不会欢迎她继续和自己的孩子玩耍。她会感到孤独和被拒绝，由此产生抑郁、焦虑和怨恨的情绪，而这将导致她一味逃避现实生活，渴望回到无意识中。

拒绝承担管教责任的父母以为他们可以避免子女教育中的必然冲突，因为他们不想当坏人，但是这并不能让自己的孩子免受痛苦。恰恰相反，社会的无情和冷漠只会给孩子施加更加严厉的惩罚。

> 你可以选择管教你的孩子，也可以选择把责任转交给严酷、冷漠的社会，而后者的行为动机绝不能与爱混淆。

你可能会像有些父母一样反对：孩子为什么要服从父母的专横支配？事实上，现在有一种说法叫作“成人主义”（adultism）[21]，这是一种堪比性别歧视或者种族主义的偏见与压迫形式。要谨慎对待有关成年人权威的问题，而这就需要对问题本身进行详尽分析。

让我们来分解上段提出的问题。

为什么孩子需要服从？很简单。每个孩子都必须得到不完美的大人们的照顾，他们需要听大人的话，因为这样的行为更有可能换来大人真心的喜爱和善意。更好的情况是，儿童的服从能够确保他们得到成年人最优的关注度，从而让他们当下和未来的发展都受益。虽然这样做要求很高，但是对孩子来说这是最有利的选择，所以服从行为非常值得倡导。

每一个孩子也应该学会娴熟地遵循文明社会的期待。这并不是说要盲目地服从，而是说父母必须奖励孩子的那些能够换来成功的态度与行为，并通过威胁和惩罚去消除会招致痛苦与失败的行为。父母要及时抓住每一个实施奖惩的机会，因为这方面的机会着实有限。

如果一个孩子在四岁的时候还没有学会如何恰当地行事，那么他可能永远都很难交到朋友，研究表明，人在四岁以后主要是依靠朋辈来展开社会化进程的。如果一个孩子被朋辈排挤，他就会停止成长，越来越落后，最终成为孤独、反社会和抑郁的青少年或者成年人。心智健全在很大程度上是顺利融入社会的结果，所以人们需要不断被提示选择恰当的思考和行为方式。当一个人偏离轨道时，那些在乎他的人会以各种方式将他拉回正轨，所以和在乎自己的人在一起是很有必要的。

回到为什么要服从支配的问题，有一点需要注意：成年人的支配并不是完全专横的，除非是在一个混乱的极权主义国家。在开放的文明社会，大多数人都有序地遵守着以互惠互利为目标的社会契约，或者至少也是以追求和平为目的共存的。即使是一套配置很低的规则体系，只要考虑到了各种因素，也必然不是专横武断的。如果一个社会对有益的亲社会行为没有给予足够的奖励，坚持以专横和不公平的方式分配资源，纵容偷窃和剥削，那么它将无法保持长久的和平。如果一个社会的等级制度大多建立在权力而非解决问题的能力之上，那么它也会在不久后崩溃。就连更为简单的黑猩猩等级制度也是如此，而这正证明了社会契约在根本的生物学层面上不是专横武断的。[22]

社会化不足的儿童的生活将会很艰难，所以保证孩子的充分社会

化很重要。社会化的一部分可以通过奖励来完成，但并非全部，因此，问题就不在于是否使用惩罚和威胁，而在于使用的时候是否有意识并考虑周全。所以儿童应该如何被管教呢？这是个很难回答的问题，因为每个人的性情都有巨大差异。有些孩子比较听话，他们渴望取悦他人，但是会因此而害怕冲突，变得依赖；有的孩子更加自我和独立，随时都想为所欲为，管教起来比较困难。有的孩子极度需要规则和结构，即使在很死板的环境里也能感到满足；有的孩子则不那么在乎可预测性和规律，甚至对纪律的最基本要求都不愿意服从。有的孩子拥有天马行空的想象力和创造力，而有的孩子则现实又保守。这些重要的差异深受生物学因素的影响，也难以被社会环境改变。面对如此丰富的多样性，受益于谨慎运用社会控制的我们的确是幸运儿。

管教五原则

管教原则一：限制规则数量

这里我想提出我的第一个个人见解：规则不应该超过必要的数量。换句话说，糟糕的法律会破坏人们对良好法律的尊重。这就是伦理和法律层面的“奥卡姆剃刀”。奥卡姆剃刀定律认为，最简单的才是最可取的。

所以第一条原则是：不要用太多规则来妨碍孩子们和他们的管教者，那样只会适得其反。

限制规则的数量，等到其中一条被打破的时候再去想该怎么办。建立普适和无视情境的惩罚尺度虽很困难，但是人们可以参考英国普通法的一个思路，这可以帮我们建立第二条有用的原则。

管教原则二：用最小必要力量

英国普通法允许你以合理的方式捍卫自己的权力。比如，有人闯进了你的房子，而你有一把上了膛的手枪，那么你最好分阶段捍卫自己的权力。万一闯入者是喝醉酒的邻居，你肯定不能直接朝他开枪。你应该说：“站住！我有一把枪。”如果对方既不解释也不后退，你可

以鸣枪警告，如果他继续前进，你则可以瞄准他的腿。我们可以用一个极为实用的原则推导出所有逐步升级的反应方式，这个原则就是最小必要力量。所以现在我们有了两条关于管教的通用原则：第一，限制规则的数量；第二，用最小必要力量去执行这些规则。

针对第一条原则，你可能不确定具体如何设定规则。以下是一些建议。你可以告诉你的孩子：除非是自卫，否则不要咬人或者踢打别人；不要折磨和欺凌其他孩子，这样长大后你才不会成为罪犯；带着感恩之心文明地进餐，这样人们才会再次邀请你；学会分享，这样其他孩子才会喜欢和你玩耍；认真听大人讲话，这样他们才不会讨厌你，才会乐于与你分享有用的信息；安静地睡觉，这样父母才可以有一些私人空间，才不会讨厌你的存在；看管好你的个人物品，因为这是一项重要的能力，而且拥有这些物品是你的幸运；在玩耍的时候做个好的伙伴，这样别人才更乐于和你在一起；以令人愉悦的方式为人处世，让人们愿意待在你身边。一个懂得这些规则的孩子走到哪里都会受到欢迎。

关于第二条原则，你可能不明白什么是最小必要力量，它可以被理解成一个从最小干预方式开始实验的过程。有的孩子只要被瞪一眼就不敢再妄动，有的受制于口头命令，还有的则需要你用食指弹打一下他的小手。最后一种方法在餐厅等公共场合尤其适用，你可以悄悄地执行，既有效又不会让冲突升级。不这么做的话，孩子就可能会通过愤怒地哭泣来要求得到关注，这无疑会让周围人反感。孩子如果不受管束地到处乱跑、打扰大家的话，不仅会让他自己和父母蒙羞，还会导致他未来出现更多不当行为。因为孩子们在实验，他们想看看老规矩在新的环境里是否也适用。尤其是三岁以前的孩子，因为他们不会通过语言来获得自己想要的答案。

当我们的孩子还小的时候，他们外出吃饭时总能吸引来自他人的微笑。孩子们可以安静、礼貌地坐着吃饭，虽然只能坚持45分钟左右，但我们约定好，会在他们开始坐立不安的时候带他们离开。邻座的食客会告诉我们他们很开心看到这么快乐的家庭。虽然我们并不总是快乐的，有时候孩子也会调皮，但大多数时候孩子们还是听话的，而人们也会积极地对孩子们做出回应。这对孩子很有好处，当感受到

人们对自己的爱意时，良好的行为就会被奖励强化了。

如果你给他人机会，他人也会发自内心地对你的孩子表达出喜爱。在我们的第一个孩子，也就是我女儿出生之后我就发现了这一点。当我们用婴儿车推着她走在蒙特利尔的街道上时，那些高大的路人会停下来朝她微笑，他们会温柔地与她说话，对她傻笑或者做鬼脸，这样的画面往往会让你的心中涌现一股股暖流。当孩子在公众场合听话懂事时，这些美好也会被相应放大，而这一切的前提是谨慎、有效的管教，所以你需要对奖励和惩罚都有清晰的了解。

> 了解孩子会如何回应管教，进而实施有效的措施，这是和孩子建立关系的一部分。

将“没有必要体罚孩子”或者“打孩子会让他们变暴力”这样的陈词滥调挂在嘴边是很容易的。让我们先来看看前一种说法。首先，绝大多数人都同意盗窃和伤害等恶行是应该受到制裁的；其次，几乎所有形式的制裁都可以分为心理上的和生理上的两种。囚禁和社会孤立会产生和身体创伤类似的痛苦，从脑神经科学层面来看，大脑中的同一片区域对这三种体验都会有反应，而这种反应的强烈程度是可以被阿片类药物所控制的。[23]就算不涉及任何暴力，关监狱也显然是在体罚，尤其是关禁闭。再次，如果不立即有效制止某些不良行为，更糟糕的事情就会发生。比如，当孩子将叉子插入电源插座，或者在拥挤的停车场调皮奔跑时，最恰当的惩罚方式是什么？答案很简单，采用在合理范围内能够制止这种行为的最快方法。

在停车场，这么做的原因显而易见，但是同样的情况也会在人际关系中发生，这就引出了关于体罚的下一个论点。那些本可以在童年被及时纠正的不良行为，会随着孩子年龄的增长为孩子招致越发严厉的惩罚。尤其是那些到四岁为止都还没有充分社会化的孩子，他们会在青少年和刚成年时遭受社会的直接惩罚。那些行为冲动的四岁儿童很可能在两岁时就展现出了过度的攻击性，从统计上来说，他们更容易比同龄人做出伤害他人的行为。男孩中有大约5%是这样的，女孩中的比例则要小很多。[24]不假思索地否定体罚也会让人误以为青少年

时期的恶行是从曾经天真的小天使们身上突然出现的。如果你的孩子天生就更具攻击性，那么忽略他的不当行为是非常错误的选择。

最后，否定体罚等于是在假设人们可以在没有任何威慑力的情况下成功地拒绝他人。一个女人之所以可以对一个强壮又自恋的男人说“不”，是因为她拥有社会、法律和国家的支持。父母之所以可以对想吃第三块蛋糕的孩子说“不”，是因为他们比孩子块头更大，同时也被法律赋予了监护者的权威。归根结底，拒绝意味着“如果你继续这么做，就需要承担令你不适的后果”，否则拒绝就是毫无意义的，会被孩子视为来自大人的废话，甚至会让孩子相信所有成年人都是软弱无能的。这对孩子来说是很糟糕的教育方式，因为每个孩子都会长大成人，而且在成长中也都需要依赖大人的指导，否则就只能通过碰壁吃亏来学习。当一个孩子轻蔑地忽视成年人时，他对生活能有怎样的期待？长大又有什么意义呢？这就是彼得·潘的故事，彼得·潘就认为所有大人都和霍克船长一样，既蛮横又懦弱。只有在两个文明人之间，拒绝才有可能以非暴力的方式完成。

“打孩子会让他们变暴力”这个观点又该如何看待呢？这个观点的错误太显而易见了。用“打”来概括父母的管教行为是非常肤浅的，如果这个词能够概括所有类型的体罚，那么雨滴和原子弹之间也就不会有任何差别了。只要我们没有透过有色眼镜或者抱着过度天真的态度去看待体罚，就可以知道体罚也是要看强度和具体情况的。每个孩子都知道无缘无故被恶狗咬和淘气地抢夺宠物狗的骨头时被咬之间的区别。当说到“打”的时候，轻重和原因都是不能被轻易忽视的因素。另外，时机也很重要，如果当你两岁的儿子用积木砸了还是婴儿的妹妹的脑袋时，你立刻用手指弹了他的额头，那么他会建立这两个行为的联系，未来也就不太会再犯。这是一个积极的结果，他肯定不会因为自己额头被弹而继续欺负妹妹。他不过是个嫉妒、冲动而又单纯的孩子，并不愚蠢。如果你不这么做，就没法保护你的女儿，你只会使她长期受欺凌。你回避着有碍和平的必要冲突，对欺凌睁一只眼闭一只眼。也许某天当那个受欺凌的孩子质问你时，你会说你并不知情，但其实你只是不想承认自己逃避了管教的责任，并持续用和蔼可亲的态度来掩饰这种逃避罢了。

讨论这些是为了说明我们可以选择有效或者无效的管教方式，但不能彻底忽视管教本身，因为孩童时代未经纠正的错误会让孩子在未来受到社会更加严厉的惩罚。

> 有一个很实用的管教手段：隔离反省（**time-out**）。

这是一种极为有效的惩罚方式，尤其是在培养孩子情绪自控能力的时候。让耍脾气的孩子单独待着，直到他恢复平静为止，然后再允许他回归至正常生活，这可以让孩子学会管理自己的愤怒。平静下来以后可以立刻回到父母身边，这样的规则对孩子、父母和社会都是非常有益的。你能够判断他是否恢复了自控力，也不会继续生他的气。如果你还在生气，要么是因为孩子没有完全悔改，要么便是你自己有记仇的坏毛病。

如果你的孩子是个顽固的淘气鬼，即使在隔离反省时也会到处乱跑，那么你可能需要对他进行身体上的约束。你可以小心而又坚定地抓住他的手臂，直到他停止扭动，认真听话为止。如果这还不管用，那么你可能需要把他脸朝下放在自己膝盖上，如果他继续调皮，你需要打一下他的屁股来让他了解你的严肃态度。当孩子非常顽固、调皮，或者做了非常糟糕的事情时，即使是这样的惩罚也是不够的。如果你从没有充分考虑过这些事情，也许你就是个不称职的家长。你主动把脏活留给了别人，而别人只会更加不留情面。

管教原则三：父母同时管教

让我们来复习一下。管教原则一：限制规则的数量；管教原则二：用最小必要力量。

下面来看看管教原则三：父母应该同时参与管教。[25]抚养小孩很消耗精力，所以家长很容易犯错误。失眠、饥饿、争吵、宿醉或者工作不顺都足以让父母变得不讲理，要是这些情况叠加起来就更危险了。因此，必须有另一个人在一旁观察、介入和拿主意。有的时候，

这也能够避免牢骚不断的孩子和失去耐心的家长之间的矛盾彻底激化。父母共同参与管教也可以让孩子父亲照顾一下刚做了妈妈的妻子，避免她因为连续30天被婴儿搞得夜不能寐而做出傻事。我们必须承认，父母俱全的家庭形式的确更好。

管教原则四：了解自己的阴暗面

管教原则四和人的心理更为相关：家长应该了解自己的阴暗面，明白自己有苛责、报复、压迫、憎恨、发火和欺骗的可能性。人们很少会故意去做糟糕的父母，但是糟糕的管教时刻都在发生。这是因为人们作恶的能力和为善一样强大，而许多人都对这个事实视而不见。人们可以善良又体贴，也可以好斗又自私，因此拥有等级性和掠食性的成年人是无法真的容忍自己被一个刚出生的孩子支配的。复仇终将发生。一对过于和蔼的父母由于无法阻止孩子在超市里大发脾气，因此10分钟之后当孩子兴奋地跑来展示自己的最新成就时，父母也许会用冷漠的态度去报复孩子。在经历了足够多的难堪、违抗和被挑战之后，即使是最无私的父母也会变得满心怨恨，然后真正的惩罚就开始了。父母的憎恨会滋养复仇的欲望，他们会心安理得地减少给孩子的爱和成长机会，并流露出一种微妙的冷漠态度。虽然大家表面上相安无事，却在暗地里酝酿着一场全面的家庭战争。

这种情况很常见，但应该尽量避免。只有当一个家长清楚地了解自己耐心的限度和被激怒后的反应时，他才能规划恰当的管教策略，尤其是当一旁还有同样细心的伴侣在监督的话，亲子关系就更不会堕落到彼此仇视的地步。

有着病态关系的家庭到处都是。这些家庭从不制定规则，也从不约束不良行为，家长总是会毫无征兆地爆发。而孩子就生活在这样的混乱中，要么因怯弱被压制，要么因顽固而叛逆。这种家庭氛围足以摧毁人生。

管教原则五：让孩子看清世界

管教原则五是适用最广的：父母应当成为孩子了解真实世界的窗

口，父母可以仁慈并充满关爱，但是也必须让孩子看清世界。这个责任比让孩子快乐、培养孩子的创造力和提升孩子的自信心更为重要。父母的主要职责是让孩子成为受人喜欢的人，这会给他带来更多机遇，让他产生更多自我价值感和安全感。这甚至比培养个性还重要，因为追求个性的前提是要具备高度的社交成熟度。

一个经过良好培养的三岁孩子是礼貌、讨人喜欢而又不卑不亢的，她能引起其他孩子的兴趣，得到成年人的欣赏。她生活在这样一个世界里：其他孩子竞相争夺她的关注，大人们乐于对她发出真诚的微笑，带领她探索这个世界。比起只会逃避冲突和管教的懦弱父母，这一切将更好地帮助这个孩子塑造个性。

和你的伴侣或者朋友讨论你对孩子的好恶，不要害怕自己会不喜欢孩子，你是能够明辨是非、区分善恶的。在厘清了自己的姿态，评估了自己计较、傲慢和怨恨的可能性之后，你就可以着手对孩子进行管教，为他们的纪律性负责，也为自己在管教中所犯的不可避免的错误负责。你可以在犯错的时候道歉，然后努力做得更好。

毕竟你是爱你的孩子的。如果他的行为让你厌恶，想想那些不如你那么在乎你的孩子的人又会怎么样，那些人可能会更加严厉地惩罚或者抛弃你的孩子。为了避免这类情况发生，你最好能尽快帮助你的孩子学会如何与人相处，使他们更加成熟地面对家庭之外的广阔世界。

一个专注、活泼、积极、幽默、礼貌和诚信的孩子，无论他走到哪儿，都不会缺朋友。他会获得父母和老师的喜爱，得到大人们的关注和悉心指导，在一个充满敌意、很容易变得冷酷无情的世界里茁壮成长。

清晰的规则能让孩子感到安全，让父母保持平和理性；赏罚分明能够平衡仁慈与公正，最大限度地促进孩子社会化与心智成熟的进程；恰当的管教可以为孩子、家长和社会带来长期稳定的秩序，让人们免受混乱、焦虑、绝望和抑郁的困扰。这是坚定而勇敢的父母可以为孩子做出的最了不起的奉献。



别让孩子做出令你讨厌他的事情。

THE FUNDAMENTAL MORAL QUESTION IS NOT HOW TO SHELTER CHILDREN COMPLETELY FROM MISADVENTURE AND FAILURE, SO THEY NEVER EXPERIENCE ANY FEAR OR PAIN, BUT HOW TO MAXIMIZE THEIR LEARNING SO THAT USEFUL KNOWLEDGE MAY BE GAINED WITH MINIMAL COST.

最根本的道德问题

不是如何保护孩子免受不幸的痛苦和失败，

而应该是如何以最小的代价

换取最大的收获。



生活很艰难，

每个人都注定要遭受痛苦和伤害。

有时候痛苦显然源自个人过失，

比如选择性失明、决策不当或者心怀怨恨。



法则六

RULE 6

当痛苦到想诅咒一切：批判世界之前先清理你的房间

SET YOUR HOUSE
IN PERFECT ORDER
BEFORE YOU CRITICIZE THE WORLD

YOUR HEAD WILL START TO CLEAR UP, AS YOU STOP FILLING IT WITH LIES. YOUR EXPERIENCE WILL IMPROVE, AS YOU STOP DISTORTING IT WITH INAUTHENTIC ACTIONS. YOU WILL THEN BEGIN TO DISCOVER NEW, MORE SUBTLE THINGS THAT YOU ARE DOING WRONG. STOP DOING THOSE, TOO.

停止用谎言填充头脑，

头脑就会变得更清晰；

停止用不坦诚的行为扭曲生活，

生活就会得到改善。

随后你就能发现和纠正那些更微妙的错误。

存在的价值

2012年，在美国康涅狄格州纽敦（Newtown）的桑迪胡克小学（Sandy Hook），一个年轻歹徒持枪袭击了20名儿童和6名学校员工。这不禁让人联想到美国科罗拉多州奥罗拉市剧院和杰斐逊县科伦拜中学的枪击案。

枪击案背后那些凶残的歹徒认为，存在是极为不公正和苛刻的，而人类的存在尤其令人鄙视。这些歹徒将自己任命为最高审判者和终极批评家，认为现实存在许多需要被批判的不足。对于这样的人来说，经验世界既贫乏又邪恶，所以不如破罐破摔！

人们为什么会这样思考呢？歌德创作的伟大戏剧《浮士德》便探讨了这个问题。该剧的主角是一个叫海因里希·浮士德的学者，他将自己的灵魂出卖给了恶魔墨菲斯托，作为回报，浮士德在有生之年可以得到任何他想要的东西。在歌德的戏剧中，墨菲斯托是一切存在的永恒敌人，他持有这样一个核心信念：

> 我是永在否定的精灵！
> 一切事物只要它生成，
> 理所当然就都要毁灭，
> 所以还不如无所发生。
> 你们管这叫破坏、罪行，
> 简单扼要说就叫作恶，
> 这就是我本质的属性。[1]

歌德将这种仇恨情绪视为构成人类报复性和破坏性的核心元素。他非常重视这种情绪，以至于多年后在创作该剧的第二部分时，又让墨菲斯托以略微不同的方式将他的信念重述了一遍。[2]

人们经常会有墨菲斯托这样的想法，但绝大多数人不会像那些杀人狂一样真的把这些想法转化为残忍行动。每当我们遭遇真实或臆想的不公、突然被悲惨砸中、发现被人欺骗或者因为自己的局限而感到

痛苦时，内心深处都会发出对存在的质疑和诅咒。为什么无辜的人要受罪？这个该死的世界到底怎么了？

> 真相是，生活很艰难，每个人都注定要遭受痛苦和伤害。有时候痛苦显然源自个人过失，比如选择性失明、决策不当或心怀怨恨。

虽然你可能会说这是人们自作自受，但就算事实如此，这样想也并没有什么意义。有时候人们只需稍微做出一些改变，生活中就会少一些痛苦，但是人的掌控能力毕竟是有限的，因此，绝望、疾病、衰老和死亡总是接踵而至。归根结底，我们的脆弱似乎并不是由自己引起的，那么这到底是谁的错呢？

一个人如果饱受病痛的折磨，那么他很有可能会问自己上面这个问题。在税务审计或者无休止的法律诉讼中身陷官僚主义的人也会问自己这样的问题。同时，问这种问题的并不是只有命运坎坷、需要寻找指责对象的人。处在名誉、影响力和创造力巅峰的列夫·托尔斯泰在自传《忏悔录》中也质疑过人类存在的价值：

> 我的处境十分可怕。我知道，除了否定生命之外，我在合乎理性的认识的道路上什么也找不到。在宗教中，除了否定理性，我同样是什么也找不到，而这比否定生命更难做到。根据合乎理性的认识得出的结论是：生命即恶，人们知道这一点，死取决于人，而人们一直生存着，现在仍然生存着。虽然我早就知道生命毫无意义，而且是一种恶，我自己也一直生存着。[3]

经过努力尝试后，托尔斯泰只能找到四种逃脱这种想法的方式。第一，退回至儿童一般的无知当中。第二，盲目地追求享乐。第三，在知道不会有任何结果的情况下，继续延续邪恶而无意义的生活。托尔斯泰认为第三种逃脱方式是软弱的表现：这类人知道死比生强，但他们无力采取合理行动，即尽快地结束这场欺骗并将自己杀死……

只有第四种逃脱方式富含力量，即在意识到生活的邪恶和无意义后主动地毁灭它。托尔斯泰继续冷静地思考着：

> 为数不多的坚强和理性的人是这样做的。一旦了解对他们开的玩笑是何等愚蠢，了解到死者比生者更幸福，最好不存在，他们就这样做，立即结束这个愚蠢的玩笑。好在有的是办法：上吊、投河、用刀子刺破心脏、卧轨。

托尔斯泰还不够悲观。生活在我们身上开的愚蠢玩笑不光会导致自杀，还可能带来以自杀为结局的大规模杀戮，而后者是一种更加极端的存在主义式抗议。虽然这听上去令人难以置信，但是截至2016年6月，美国在过去的1260天里总共发生了1000起有4人以上中枪的大规模杀戮事件[4]，这相当于连续3年，每6天中就有5天会发生一起这样的屠杀。

人们对此表示无法理解，但托尔斯泰在一个多世纪前就看清这一切了。可即使对于托尔斯泰这种知识渊博的人来说，问题也是无解的。多年以来，托尔斯泰都把自己的枪隐藏起来，也不会带着绳子出行，以免自己上吊。但最终连他都认输了，我们这些普通人又能怎么办？

一个清醒的人如何才能避免对世界产生愤怒的情绪？

痛苦时如何抉择

相信无神论的人可能怪罪命运或者时运的残酷，有信仰的人可能会因为神明显而易见的不公正和漠视绝望地挥拳抗议。此外，还有人会将自己“大卸八块”，试图找出痛苦背后隐藏的人格缺陷。这都是同一个主题的不同体现方式，其根本的心理特征是一样的。为什么会有这么多痛苦和残酷行径？

或许这真的是源于不公正又无意义的命运。我们的确有很多理由这样想，但如果你真的这么想会发生什么？杀人狂相信存在的痛苦可以使审判与复仇合理化，就像科伦拜枪击案的凶手明确表达的那样：

> 我会在背叛自己的想法之前先死掉。在离开这个毫无价值的地方之前，我会先杀死那些不适合任何事情，尤其不适合活着的人。如果你以前惹过我，我会让你死。你也许可以去惹别人，并且最终逃脱，但是对我不行。我不会忘记冤枉过我的人。[5]

报仇雪恨或既往不咎

卡尔·潘兹拉姆（Carl Panzram）是20世纪最具报复性的杀人狂之一。当他作为一名少年犯被送到美国明尼苏达州的一个专门机构进行改造时，不幸遭到了性侵、殴打和背叛，他心中难以估量的愤怒最后使他成了一个强盗、纵火犯、强奸犯和连环杀手。潘兹拉姆有意识、有计划地进行毁灭，甚至还记录下了自己烧毁的房屋的商业价值。一开始他只恨那些伤害过他的人，但随着仇恨的积累，他最终与所有人为敌。潘兹拉姆通过强奸、谋杀和焚烧来表达对存在的愤怒，他的行为似乎在假设造物主应该为一切负责。这是人类报复心达到极致的最真实体现。

潘兹拉姆的所作所为似乎可以被理解，而这也正是事情的可怕之处。从他写下的细节中可以看出，潘兹拉姆性格坚强、理性而且无所畏惧，并且拥有与自己信念相符的勇气。像他这样的人，怎么可能忘记和原谅自己身上发生过的事情？人们在经历过相当可怕的事情之后，自然会试图报复，这时候的复仇在道德上似乎是必然的，也难以和伸张正义区分开来。在经历了暴行之后，原谅岂不是懦弱和缺乏意志力的表现？这样的问题折磨着我。但是也有人在经历了痛苦之后选择成为善良的人，这样的人在我看来就像超人一样。

我认识一些做到了这一点的人。其中有一位出色的艺术家，也是从类似潘兹拉姆所描述的“恐怖学校”里出来的。不同的是，他在还只有5岁时就被扔进了那里，在此之前他因为同时患有麻疹、腮腺炎和水痘而长期住院。语言能力低下、家人的刻意隔离、持续的虐待、挨饿和各种折磨，使他变成了一个愤怒而又扭曲的年轻人。这之后，他用毒品、酒精和其他自残行为不断伤害着自己。他憎恨所有人，包括

无常的命运。但后来他主动终止了这一切。他停止了酗酒，停止了仇恨，即使愤怒依然会偶尔闪现。他重新发扬了自己民族传统中的艺术文化，还培养了继承他事业的年轻人。他设计并建造了一个15米高的图腾柱来纪念自己的生命历程，还制作了一艘12米长的独木舟。他把家人团聚在一起，举办了一次盛大的宴会。通过这场由数百人参与、持续了16个小时的宴会，他发泄了自己的不快，并与过去达成了和解。他决定做一个好人，而且最终排除万难做到了这一点。

我还有过一个来访者，她在一个糟糕的家庭中长大。她的母亲在她还很年幼的时候就去世了，所以她一直跟着祖母生活，但祖母是一个暴躁、刻薄而且虚伪的人。祖母一直虐待她，因为她的创造性、敏感性和灵活性等特质而惩罚她，以此发泄对自己人生的不满。这个来访者和父亲的关系稍微好一点，但她父亲是个瘾君子，而且在被她照顾期间还悲惨地死去了。这个来访者有一个儿子，但她完全没有让任何不幸在孩子身上延续。她的儿子成长为一个真诚、独立、勤奋又聪明的人。她没有将自己继承的创伤继续扩大和传递，而是将它缝合。她摒弃了长辈们的罪过，而这是有可能实现的。

无论是精神、身体还是心智上的痛苦，都不一定会带来彻底否定人生价值、意义和愿望的虚无主义。这样的痛苦总是可以从不同角度去理解的。

这是尼采的观点。[5]他认为面对过邪恶的人的确有可能继续推进邪恶，让它持续存在，但是经历邪恶也有可能让人学会善良。一个被欺凌的男孩可以选择模仿折磨他的人，也可以从自己的经历中明白，欺负他人和制造痛苦是错误的。比如，一个被自己母亲折磨的人能够体会到做个好家长的重要性。许多虐待孩子的成年人小时候也被虐待过，但是大多数儿时被虐待过的人并不会虐待自己的孩子。这个显而易见的事实可以用很简单的计算来证明：如果一个家长虐待了3个孩子，然后每个孩子长大后又生了3个孩子，以此类推，那么第一代子女里有3个虐待者，第二代有9个，第三代有27个，第四代有81个。一直这样发展下去，到了第20代就有超过100亿人在童年时被虐待过，这比整个地球的总人口还要多。但事实恰恰相反，虐待会在代际间消失，因为人们会限制它的延续。这证明人心中的善是能压倒恶

的。

> 报复心无论多么有理，都会阻碍内心的成长。

英国诗人艾略特在他的诗剧《鸡尾酒会》中解释了原因。剧中的一位女性过得很不开心，她将自己深深的怨念倾诉给了一位精神科医生，说希望所有的痛苦都是自己的错。医生听了后很惊讶，问她为什么，她说经过漫长的思考，她得出了这样的结论：如果都是她的错，那么她也许能做点什么，但如果是神明的错，如果这个世界本身就是错的，如果是现实执意要她痛苦，那么她就彻底没救了。她无法改变现实，但也许可以改变自己的生活。

亚历山大·索尔仁尼琴在20世纪中期被囚禁时，也完全有理由质疑存在的本质。他曾作为苏军士兵参加第二次世界大战，还立了功，但后来被逮捕、殴打并投入监狱，在狱中又不幸罹患癌症。索尔仁尼琴本可以变得满心怨恨，因为他一直生活在不幸中，浪费了大量宝贵的时间，目睹了亲友遭受无意义而又屈辱的折磨后死亡，然后自己又患上了重病。索尔仁尼琴是有理由诅咒这个世界的。

但是这位伟大的作家并没有允许自己的内心走向仇恨和毁灭，而是睁开了双眼。索尔仁尼琴在多次经受审判的过程中遇到了许多在恶劣境况下依然保持高尚的人，他深入思考了这些人的行为，然后向自己提出了一个极难回答的问题：我主动给自己的人生施加过苦难吗？如果有，是怎样施加的？索尔仁尼琴想起了自己年轻时坚定不移的立场，重新审视了自己的一生。过去自己为什么没能预见这些不幸？自己做了多少违背良心的错误选择？背叛和欺骗了自己多少次？过去的罪孽有可能在这泥泞的地狱里得到修正吗？自己还能赎罪吗？

索尔仁尼琴仔细梳理了自己的生活细节，并进一步提出了两个问题：我现在可以停止犯错吗？我现在可以修补由过去失败给自己带来的伤害吗？索尔仁尼琴学会了观察和聆听，并发现了一些令他钦佩的人，那些无论如何都对自己坦诚的人。索尔仁尼琴彻底剖析了自己，清除掉了那些不必要和有害的部分，并最终获得了重生。

分崩离析或重组优化

有时候人们会坚定地拒绝批判现实与存在。在一个智者的领导下，一群人组建起一个繁荣、富强的团体、部落甚至国家。财富的积累成功孕育了骄傲与傲慢，整个群体沉迷于权力与享乐，结果遭受了战争与奴役。他们反思自省，奋发图强，重建文明，然而历史再次上演。古往今来，这样的故事不断上演。

这就是生活。人们建立起生活的结构，组建家庭，成立国家，并且提炼出承载这些结构的基础原则，最终形成信仰体系。一开始人们安居于这些结构与体系当中，但是成功会让人变得自满和忘乎所以。

> 习惯了拥有的一切，看不见世事的变化和腐败的滋生，然后一切就会分崩离析。

这是现实或者神灵的错吗？还是因为人们没有给予足够的重视？

当飓风袭击新奥尔良的时候，洪水淹没了整座城市。这是天灾吗？荷兰人以抵御万年一遇的风暴为标准重新设计了他们的排水系统，如果新奥尔良也这样做，悲剧就不会发生。这并不是因为没人预见到灾难。美国1965年的《防洪法》就要求改进阻挡庞恰特雷恩湖（Lake Pontchartrain）的堤防系统，并要求在1978年完工，然而40年后，该工程仅完成了60%。可以说，是选择性失明和腐败摧毁了这座城市。飓风是天灾，但是在明知道需要准备的情况下不作为则是罪行，而罪行的代价便是死亡。

在一切崩溃时，主动为自己的失败负责，直面现实，这是极端负责任的表现。而另一种选择是，批判现实的缺陷和存在的本质，然后陷入仇恨和复仇的欲望当中。如果你感到痛苦，这其实是正常的。人是不完美的，生活是悲惨的，但如果痛苦变得无法忍受，你也开始堕落，那么你应该想想以下的事情。

清理你的生活

观察你周围的环境，从小事开始。你是否充分利用了所有的机会？你是在努力发展事业，认真工作，还是在让怨恨拖你的后腿？你和自己的兄弟重归于好了吗？你尊重你的伴侣和孩子吗？你有破坏健康和幸福的坏习惯吗？你主动承担责任了吗？你对亲友坦诚吗？你做了那些你能够做到，也能够让你的生活变得更好的事情吗？你清理过你的生活吗？

如果答案是否定的，或许你可以试试看先停止做那些你明知是错误的事情，今天就停下来。如果你确定那是错误的，就不要浪费时间怀疑你是如何判断对错的。不合时宜的质疑不会带来启示，只会制造困惑，阻碍你的行动。你是可以在不清楚原因的情况下判断事情的对错的，因为你的整个存在会告诉你一些无法解释或无法表达清楚的事情。每个人都很复杂，以至于每个人都很难完全看清自己，但我们都拥有自己无法理解的智慧。所以，只要你有一丁点停止的想法，那就立刻停止。

> 停止卑鄙的行事方式，停止令你感到懦弱和羞耻的言语。只说让你感到强大的话，只做令你为之骄傲的事。

你可以运用自己的判断标准，依赖自我的指导。不需要拘泥于某些武断的外界行为准则，不过你也不应该忽视自己所遵循的文化准则。人生是短暂的，你没有时间想清楚所有的事情。过往的智慧来之不易，祖先们可能给你留下了很有用的东西。

不要一味责怪，不要在整理好自己的人生之前就试图去干预别人。保持谦虚，如果你没法齐家，又怎敢治国？让你的内心指引你，看看接下来的日子会发生什么。你会开始对同事坦白想法，告诉家人自己的真正需求，当你有未完成的事情时，你也会立刻弥补遗漏。

> 停止用谎言填充头脑，头脑就会变得更清晰；停止用不坦诚的行为扭曲生活，生活就会得到改善。随后你就能发现和纠正那些更微妙的错误。

经过数月或者数年的努力尝试，你的生活会变得更简单，判断力也会变得更好，在从过去的混乱走出来之后，你会变强大，也会更少有怨言。你会自信地面对未来，不再为生活增加无谓的困难。然后你就只需要面对生活那赤裸裸的悲剧，但它们将不会再与怨恨和欺骗混淆在一起。

也许你会发现，现在这个没有那么堕落的自己并没有你想的那么脆弱，似乎也可以承受一些必要的、不可避免的悲剧了。你甚至可以学会以更好的方式面对它们，从而让悲剧只是悲剧，而不会升级为痛苦的地狱。那些可怕的焦虑、绝望、怨恨和愤怒都可能会消退，而你的内心也会将自己的存在视为一种真正的善，虽然脆弱但值得庆祝。这会使你变成无比强大的、和平的、善良的散播者。

你会发现，如果每一个人都这么做，世界就不会那么糟糕，甚至在人们持续努力之后，世界也不会再那么可悲。谁知道如果我们都尽力而为，存在将会变成怎样的状态？谁知道如果我们被真理净化之后，可以在这堕落的地球上创造出怎样的天堂？

> 批判世界之前先清理你的房间。

THE DESIRE FOR VENGEANCE, HOWEVER JUSTIFIED, ALSO BARS THE WAY TO OTHER PRODUCTIVE THOUGHTS.

报复心无论多么有理，

都会阻碍内心的成长。



每个想要减轻世间痛苦、完善存在的缺陷、

实现最美好未来和创造人间天堂的人，

都会做出最巨大的牺牲。



法则七

RULE 7

苏格拉底的选择：
追求意义，拒绝苟且

PURSUE WHAT IS
MEANINGFUL
(NOT WHAT IS EXPEDIENT)

MEANING SIGNIFIES THAT YOU ARE IN THE RIGHT PLACE, AT THE RIGHT TIME, PROPERLY BALANCED BETWEEN ORDER AND CHAOS, WHERE EVERYTHING LINES UP AS BEST IT CAN AT THAT MOMENT.

意义的出现表明了

你在正确的时间和地点，

恰当地平衡了秩序与混乱，

让一切都实现了最好的可能性。

生活是痛苦的，这是一个非常清晰和难以辩驳的事实。一个人到底要怎么面对痛苦的生活？最简单的答案就是追求享乐。跟随冲动、活在当下、及时行乐，尽你所能地撒谎、作弊、偷窃、欺骗、操纵，但不要被抓住。在一个毫无意义的宇宙里，做不做这些事情没什么区别。这绝不是一个新奇的想法，长久以来，生活的悲惨和痛苦一直都被用来合理化上述那些自私的即时满足行为。

及时行乐虽然只是一时的，但其带来的快乐至少可以用来暂时抗衡存在的恐怖与痛苦。为什么不在有机会的时候尽情索取呢？这样的生活方式似乎也不错。或者，是否还有另一种更强大、更吸引人的生活方式？

我们的祖先早已就此得出了非常复杂精妙的答案，但我们尚不能完全理解，因为这些答案通常隐含在仪式和神话当中，没有被明确地表达出来。古时的人们通过行动去体现这些答案，或者用故事去描述它们，但还没有智慧到能够清晰阐释它们的地步。人类就像一群大猩猩或一个狼群，通过经验了解行为准则和关系状态，而这些经验正来自人际互动的过程。人们建立了可预测的惯例和行为准则，但我们并没有真的理解它们的本质和来源，因为这些准则的形成经历了漫长的岁月。虽然人们一直在告诉彼此要如何行事，但还没有人对此明文规定过。不久之前，人类觉醒了，注意到了自己一直以来的行为，然后开始用身体进行戏剧化的模仿，并发明了仪式来加以展现。接着人们开始讲故事，将对生命事件的观察编写于其中，那些镶嵌在人类行为中的信息因此得以呈现。但迄今为止，我们还并不理解这些信息的全部意义。

关于人类起源的故事深刻地描述了存在的本质，并指出了与这一本质完美匹配的思维和行为模式。而关于奉献的故事则提出了牺牲的概念：经过苦苦思索，挣扎的人类意识到自己可以通过正确的牺牲来得到宽恕。

延迟满足的价值

在做出牺牲的时候，人类的祖先开始用行为演绎一个可以被这样描述的命题：如果当下放弃一些有价值的东西，未来就可以有更好的收获。在人类发现了脆弱和死亡这些存在的不完美时，也同样发现了未来。人终将一死，而工作可以延缓死亡，当下的牺牲从长远来看是有价值的。因为这样的原因，牺牲的概念紧随人类的堕落而出现。牺牲和工作几乎没有区别，都是人类独有的行为。有的时候动物也显得像是在工作，但它们其实只是在遵循自己的本性。海狸之所以会建造水坝，那是因为它们是海狸，它们不会一边建造一边想："我宁可和女朋友去墨西哥的沙滩度假。"

通俗地说，牺牲和工作就是延迟满足，不过用这样的语言来描述意义如此深远的事情未免过于世俗。人类在意识到满足能被延迟的同时也发现了其与时间的因果关系。在很久以前，人们开始意识到现实的构造决定了它好像是可以讨价还价的，如果控制住自己当下的冲动，体谅他人的困难，那么就会在未来获得奖励。于是人们开始抑制、控制和组织自己的本能冲动，以免干扰他人以及未来的自己。这和组建社会是一个道理。

> 在发现了当下努力和未来回报之间的因果关系后，我们才有了制定社会契约的动力，而这种契约让我们能够放心地储存当下的工作结果。

理解通常发生在能用语言描述之前，就好比一个孩子在能够解释父母角色的含义之前就已经可以演绎父母的角色了。[1]人类经过了漫长的历程，才从只会在饥饿时大快朵颐发展到为自己或他人储备食物。学会储存和分享需要花很长时间，而且这两种行为本质上是一样的，因为储存就是和未来的自己分享。相比之下，自私地狼吞虎咽目之所及的一切要容易得多。人们要经过同样漫长的历程，才能够不断地加深对延迟的理解和运用，从短期分享到未雨绸缪，然后用记录和货币来反映储存的多少，并最终发明银行和其他社会机构。在经历了许多过渡性的阶段之后，人们对牺牲和工作的全面理解和应用才在今天成为现实。

更大的牺牲 = 更好的未来？

人类的祖先演绎了一出虚构的戏剧，他们人格化了掌管命运的力量，把它当成一个人来对待，并与之交涉和交易。神奇的是，这么做是有效的，因为未来在很大程度上也是由其他人类组成的，通常这包括那些仔细观察和评估你过去行为细节的人们。这和高高在上地审视并记录一切的神灵并没有太大的差别，所以将未来比喻成一个爱评判的父亲是一个很有建设性的想法。这是个好的开始，不过还伴随着两个根本问题，而且都与牺牲当下、收获未来的终极逻辑有关。

第一个问题是：什么应该被牺牲？小的牺牲可以解决小问题，但更大也更全面的牺牲或许可以一并解决一系列复杂的问题。这很难，但或许这是更好的选择。比如，读医学院所必需的自律会严重影响热衷派对的本科生放肆的生活方式。放弃玩乐是一种牺牲，但的确能让你在未来养活一家人。从长远来看，这解决了很多问题。

> 要改善未来，更大的牺牲会带来更好的结果。

第二个问题则包括了一系列小问题。我们确立了牺牲改善未来的基本原则，但是任何原则及其意义都需要被具体和全面地理解。例如，在最极端的情况下，这个原则意味着什么？这个原则有底线吗？在所有可能的牺牲里面，什么样的牺牲是最大、最有效、最令人满意的？如果这样的牺牲可以实现，那么最好的未来可能是什么样的？

在古老的故事中，该隐和亚伯必须工作，并用祭坛和恰当的仪式来奉献供品，以取悦上帝。但是情况慢慢变得复杂，亚伯的奉献取悦了上帝，该隐的却没有；亚伯不断获得奖励，而该隐却一无所获。虽然造成这种结果的原因不明，但故事细节明显暗示该隐并没有非常用心地去准备。也许该隐的供品质量不高，也许他带着怨气，抑或上帝只是当时心情不好。这一切其实都非常反映现实。

> 并非所有牺牲都能换来同样的回报，有时候更大的牺牲之后并不一定会有更好的未来，而且很难解释

> 为什么。

为什么他不开心？怎样才能让他开心？这些问题很难回答，但每个人一直都在这样问，即便人们自己没有注意到这点。

其实，提出这样的问题就是在思考的表现。

分享的本质是交换

人类能够发现延迟满足的价值是非常不容易的，因为延迟满足和我们古老的动物本能有着直接的冲突。本能驱使人们寻求即时满足，尤其是当人们面临不可避免而又常见的贫乏状态时。

> 延迟满足的前提是人类文明稳定到能够确保延迟行为在未来会得到奖励。

如果你的所有储备都有可能被毁灭或者被偷窃，那么储存就是没有意义的行为。因此，狼才会一次性吃下10公斤生肉，但它既不会讨厌自己暴饮暴食，也不会为下周储备余粮。所以，延迟满足和社会稳定这两个必须同时达成的成就，究竟要如何实现呢？

以下是从动物到人的发展历程，虽然细节上不是很严谨，但是足以帮助人们思考上述的问题。首先，猎捕猛犸象或者其他大型食草动物会产生多余的食物。在猎杀了一只大型动物后，吃不完的部分可以留下来在今后食用。一开始这是偶然行为，但是人们逐渐发现了此举的价值，因此有了对牺牲的初步概念："虽然现在我想把食物都吃掉，但是如果保留一部分，那么之后我就不会挨饿。"这种概念接下来升级为："之后我和我照顾的人不会挨饿。"然后发展为："我没法吃掉整只猛犸象，也没法把食物储存太久。也许我可以把食物分享给别人，而他们有可能会记住我的分享。这样当他们有食物而我没有的时候，他们也会给我食物，我也就不会挨饿了，而且我和他们也可以建立起相互信任的持续交换关系。"通过这样的方式，猛犸象成了"未来的猛犸象"，然后"未来的猛犸象"又成了个人声誉。社会契约就这样出

现了。

分享并不意味着放弃自己在乎的事物却得不到任何回报，只有拒绝分享的小孩子才会有这样的担心。分享的本质是交换，一个无法分享和交换的孩子不会有朋友，因为友谊就是一种交换形式。本杰明·富兰克林曾经建议人们在搬到新家之后去找邻居帮自己做一件事情，他说过这样一句话："相比那些被你帮助过的人，那些曾经帮助过你的人会更愿意再帮你一次。"[2]富兰克林认为，这个向他人索取适当帮助的行为是建立社会关系最快速有效的方法。这种索取不仅给予了邻居展现友好一面的机会，而且对于邻居来说，因为帮助过对方，未来自己在求助时也会更容易。双方的互惠互信因此增加了。这样一来，双方也都可以克服对陌生人本能的畏惧。

> 有比没有好，而慷慨分享你拥有的则更好，比这还要好的是因慷慨分享而广为人知。

思考至此，可靠、诚实和慷慨等概念以及道德准则的存在基础已然成形。勤劳而又真诚的分享者就是好人的原型。最高尚的道德原则就是这样从"保存食物有好处"的简单概念里发展起来的。

我们可以如此描述人类的发展历程。人类先是存在了很长一段时间，之后才拥有文字记载的历史和故事。在此期间，延迟和交换的行为缓慢而又艰难地出现了，然后开始在仪式和传说中以抽象的形式体现出来："你应该坚持练习奉献和分享，直到习以为常，然后你的生活就会幸福顺利。"在此之前没有人像这样直观地描述过这种规律，但它如今的的确确隐含在了人们的行为和故事当中。

如何放弃才能更好地拥有

行为必然是首先出现的，因为当我们还是动物的时候就可以行动，只不过没有思想罢了。行为中也包含了未被识别的价值，这些价值在思想出现前并未显现出来。人们对人生的成败观察并思考了数千年，然后做出了"延迟满足并与未来讨价还价会使人成功"的结论。接

下来，一种极为重要的思想随着故事越发清晰地展现出来：成功与失败之间的区别是什么？成功者愿意牺牲，只要持续牺牲，就能得到越来越好的结果。接着问题变得更加精确、宏观：最大的牺牲是什么？最好的结果是什么？此时答案也越发深刻。

我们先要看清一个不言自明的真相：人生有时候就是很不顺。这看上去像是与这个充满瘟疫、饥荒、暴行和背叛的世界有很大关系，但有的时候不顺其实是由我们主观上最在乎的事物引起的。为什么？人们通过自己的价值体系感知这个世界，如果你看见的世界不是你想要的样子，那么你就该审视自己的价值观了。

> 你需要放下当前的预设和执念，甚至需要牺牲你最在乎的东西，才能够实现自己的潜力，而不是始终停滞不前。

有一个关于捕捉猴子的古老故事可以很好地解释这一点。如果你打算抓一只猴子，那么需要找一个大的窄口瓶，瓶口要刚好能让猴子把手伸进去。你需要往瓶子里装入石子，直到瓶子重到猴子无法搬动为止。然后你需要将食物撒在瓶子附近以吸引猴子，并且将大把食物放在瓶子里。猴子过来之后会将手伸进瓶里去抓取食物，但是因为握着食物，它没法把手从瓶子里抽出来，除非它选择松手，放弃已经拥有的东西。但是猴子肯定不会这么做，于是捕猴者就可以大摇大摆地走到瓶子旁抓住猴子。动物是不懂得放弃部分来保全整体的。

回到上边的问题，什么才是最大的牺牲？一块上好的肉，一头最好的牲畜，还是珍贵的财物？还有比这价值更高的吗？也许是对个人来说极为重要和无法割舍的东西。比这更大的牺牲是什么？有什么牺牲是关乎一个人的整体而非部分呢？终极的奖励需要通过怎样的终极牺牲来换取？

在这个问题上，牺牲孩子和牺牲自我是两个不相上下的选项。本章开头插画里的雕塑是米开朗琪罗的著名作品《圣殇》，这座雕塑深刻地描绘了母亲牺牲自己的孩子，并将其奉献给世界的过程。将孩子带到这个可怕的世界是正确的选择吗？每个女人都会问自己这个问

题。

> 每个想要减轻世间痛苦、完善存在的缺陷、实现最美好未来和创造人间天堂的人，都会做出最巨大的牺牲。

这样的事情真有可能做到吗？这样的要求对于一个人来说不会太过分吗？别担心，不那么神化的例子还是存在的。古希腊哲学家苏格拉底一生都致力于追寻真理和教育同胞，但最终还要面临家乡雅典对自己的审判。苏格拉底的指控者给了他许多逃离麻烦的机会，但这位伟大的哲学家断然拒绝了。苏格拉底的同伴赫莫杰尼斯（Hermogenes）看见苏格拉底和人们讨论着各种话题，唯独不谈审判的事，于是问他为什么这么淡定。苏格拉底先是回答说他已经花了一生的时间来准备为自己辩护，然后他又表达了更为神秘和深刻的想法：当考虑如何想方设法获得无罪判决，以及在审判中要做什么的时候，自己听见了一个从内心深处发出的声音。苏格拉底在审判时也提到了这个声音，他说自己与其他人的一个最大区别在于，他绝对愿意听从这个声音的警告，并在它持反对意见的时候终止自己的言行。

因为内心的声音，苏格拉底反对逃离并放弃为自己辩护，同时这也彻底改变了他对审判的看法，他开始相信审判不是诅咒，而是祝福。他告诉赫莫杰尼斯，自己意识到内心的声音是在给他提供一种离开人世的妥善方式，这种方式既不会困扰他的朋友们，也可以让他在离开的时候身体健全、心存善意，不受疾病和年迈的困扰。苏格拉底对命运的接受使他在面临死亡的时候毫无畏惧，在审判、判决，甚至行刑期间都是如此。苏格拉底明白自己的生活已经充实到可以被优雅地放下了。他有机会在离开前理顺生活中的种种事务，也可以避免受到衰老的缓慢折磨。他意识到这一切或许都是上天的恩赐，因此他无须在指控者面前为自己辩护，力争清白，逃避命运。相反，他扭转了局面，通过面对法官的陈述让人们准确地理解了城市议会处死他的原因，然后便义无反顾地服下了毒药。

苏格拉底拒绝了权宜之计和相应的操纵手段，选择在最严峻的情

况下保持对意义和真理的追求。2500年过去了，我们始终铭记着他的选择并从中获得宽慰。我们能学到什么？

> 如果你停止说谎，遵从自己的良心，那么即使面对死亡也能保持高贵。如果你真诚勇敢地追寻最崇高的理想，获得的安全感和力量将远胜于任何目光短浅的自我保护。如果你以正确、充实的方式生活，就能发现你已强大到足以克服死亡的恐惧。

这一切是真的吗？

死亡，劳役与邪恶

自我意识的存在是悲剧，会带来不可避免的痛苦。这种痛苦反过来又会让人们渴望获得自私的即时满足，也就是权宜之计。不过，牺牲和工作远比短期的冲动享乐更能抵挡痛苦。社会和自然针对脆弱个体的武断苛求并非痛苦的唯一来源，甚至不是主要来源。人们还需要考虑邪恶的问题。世界注定是和我们作对的，但是人类的不人道却更加可怕，这也让牺牲变得更加复杂：工作、奉献和放弃的意愿不仅仅要用来应对贫困和死亡。

人类意识到了自己的脆弱、疾病和死亡的威胁，以及对生存的渴望，于是只有不停地工作。一旦看见了未来，就必须为之做准备，否则就会生活在逃避和恐惧之中。因此，人们只能为了更好的明天而牺牲今天的快乐。但是死亡和工作的必要性并不是我们的先祖得到的唯一启示，他们也获得了对善恶的了解。

我花了几十年才明白这意味着什么。当你意识到自己的脆弱后，也就理解了人类的脆弱本质。在你了解了自己是如何产生恐惧、愤怒、怨恨和痛苦的情绪之后，也就知道了该如何让别人也有这样的感觉。因此，作为有意识的存在，人类获得了绞尽脑汁主动折磨他人的能力。

一个不做任何牺牲的人，失败是情理之中的事，虽然他会感到怨

恨，但心里明白责任在自己，而这样的觉悟能限制他的愤怒。但如果他已经放弃了当下的快乐，努力辛劳却没有好结果，那么就等于同时失去了当下和未来，之前的牺牲也变得毫无意义。在这样的情况下，他眼中的世界会变得黑暗无比，而他也会愤怒地反抗命运。通过刻意的破坏和报复，表达对存在的抵制和对人生无常的抗议。

存在包含一系列悲剧，如贫穷、资源匮乏、暴力、疾病和死亡。这样的存在足以让任何一个勇敢的人变得厌恶生活，但是我的经验告诉我，人类是可以承受存在中隐含的灾难的。我在个人生活、教学及临床工作中都反复看到过相应的证据。

> 人们能够战胜地震、洪水、贫穷和癌症，但是人性之恶却为这个世界的痛苦增加了全新的维度。

避免陷入故意作恶的恶性循环

有意的恶行可以击垮连悲剧都无法撼动的心灵。我曾经和一位来访者分析她是如何因为酒鬼男友愤怒的表情而常年遭受创伤后应激障碍的折磨的。男友的“怒容”清晰地表明他有伤害她的意图，因此来访者每天都感到担惊受怕，她也因此而长期失眠。是来访者的过度天真让她过于脆弱，但这不是重点，重点是如果人类有意的恶行可以如此深刻而长久地伤害一个人，那么究竟是什么激发了这种邪恶？

邪恶并非源自艰难的生活，也并非源自失败带来的失望和怨恨。但如果一个人的牺牲始终被拒绝，这便会放大人生的艰苦，并且有可能将他变成内心扭曲的怪物，让他故意作恶，以制造痛苦为目的折磨自己和他人。这会形成一个真正的恶性循环：勉强的牺牲和马虎的奉献被现实拒绝，让人陷入怨恨和复仇的状态，并且更加勉强地牺牲，甚至完全拒绝牺牲，而这种螺旋式下降的最终目的地就是地狱。

正如英国哲学家托马斯·霍布斯（Thomas Hobbes）所说，生活的确是污秽、粗暴和短暂的，而人的邪恶则会令事态雪上加霜。所以生活的核心问题就不仅仅是通过牺牲来减轻痛苦，而是同时还要减轻由刻意、主动和报复性的邪恶带来的巨大痛苦。

摒弃权宜心态，走出灵魂的暗夜

根据《圣经》的描述，在被钉上十字架上之前，耶稣走入荒野并被魔鬼诱惑。他在沙漠中的逗留象征着心灵的暗夜，而这是一种人们都经历过的状态。当生活分崩离析、亲友疏远、绝望和虚无降临时，我们都会到内心中这样的一个地方去。根据故事描述，耶稣连续40个日夜在荒野中不吃不喝。在阴暗、困惑和恐惧里，40天已经长到足以让我们看清地狱的样貌。每一个愿意认真面对自我和邪恶的人都应该到这里去看一看，你可以看到凶残病态的意识，以及带有这种意识的人类，有血有肉的人类。这一切的存在就是这个沙漠故事在现代社会的真实体现。

西奥多·阿多诺（Theodor Adorno）曾说："奥斯威辛之后，诗歌已不复存在。"他错了，诗歌应该存在，只不过都应该是关于奥斯威辛的而已。在过去的一百年里，人类可怕的毁灭性足以让任何一个未经救赎的苦难相形见绌，而要解决这些苦难中的一个，势必就要同时解决另一个。

罗马剧作家特伦斯（Terence）曾经说过："我对人类的一切都不感到陌生。"伟大的精神分析家卡尔·荣格补充道："只有根基深入地狱的树才能生长至天堂。"[3]在这位了不起的心理学家看来，对善的追求是以对恶的了解为前提的，也因此启蒙是很罕见的，毕竟谁愿意去了解恶呢？你真的愿意看到最邪恶的想法是从哪里来的吗？让我们看看美国科伦拜中学枪击案凶手在犯罪前一天写下的话："有意思的是，当我处于人类形态，知道自己会死时，一切都显得微不足道了。"

士兵在战争中患上的创伤后应激障碍通常不是由他们的所见引起的，而是因为他们自己的所作所为。[4]眼睁睁地看着自己作恶，而且心中某个阴暗的部分甚至还有些享受，这是最难忘怀的部分，也是随后完全无法与自己还有这个世界调和的部分。

在伟大的古埃及神话中，荷鲁斯（Horus）也经历过类似的事情。[5]他曾经与企图篡夺他父亲奥西里斯王位的邪恶叔叔赛特（Set）对抗。荷鲁斯是全知的埃及鹰头神，拥有代表至高君权的荷鲁斯之眼。他勇敢地与赛特交战，但是在战斗中他意识受损，并且失去了一

只眼睛。相较于一个如此强大的神，一个普通人做出同样的尝试后又会失去什么呢？也许当荷鲁斯失去对外部世界感知的同时，也会获得同等的对内觉知。

魔鬼代表了对牺牲的拒绝，他是傲慢的拟人化存在，浑身散发着怨恨、欺骗、残忍和有意识的恶意。他代表了对人类和存在的绝对仇恨。他知道自己在做什么，尽管如此，他也还是会在破坏欲的驱使下尽可能地作恶多端。当这个邪恶的原型决定诱惑耶稣这个善良的原型时，自然会在最艰难的情况下向耶稣提供所有人最渴望的东西。

魔鬼先是将沙漠里的石头变成面包，以此诱惑饥饿的耶稣。然后他建议耶稣跳下悬崖，并呼唤上帝和天使们来拯救他。耶稣对第一个诱惑回应说："人不是只依靠面包而活的。"这意味着即使在最匮乏的条件下，有一些事情仍然比食物重要。换句话说，对于背叛了自己的心灵的人而言，在饥饿的情况下，即使是面包也是于事无补的。耶稣本来可以运用自己的能力来获得面包，填饱肚子，或者说在更广义的层面上创造财富从而永远温饱。但这么做的代价是什么呢？好处又是什么？道德荒漠中的狼吞虎咽恐怕是最可悲又痛苦的盛宴了吧。如果我们放下权宜之计，每个人都生产、牺牲、表达和分享，那么饥饿就会从人间消失。这就是饥饿问题在荒芜的沙漠中得以最终解决的方法。

魔鬼说："跳下悬崖，如果上帝存在，如果你真的是他的儿子，他一定会来救你。"这是第二个诱惑。上帝当然应该在自己唯一的孩子面临饥饿、孤立和巨大威胁的时候伸出援手，但那样就破坏了生活的规律，甚至从文学角度来讲也是不合理的。

> 为英雄雪中送炭的桥段是故事创作者们最廉价的写作手法，它嘲弄了独立、勇气、命运、自由意志和责任感。

耶稣也拒绝放弃对自己生命的责任，拒绝用强求这种非常个人的方法来解决凡人的脆弱，因为这并不能帮助所有人解决他们的问题。另外，这也是在拒绝面临诱惑时从精神失常中获得的安慰。在恶劣环

境里，将自己视为救世主的疯狂想法很有诱惑力，但我们应该拒绝相信生存需要依靠自恋的优越感。

最后是第三个诱惑，也是最难抵抗的一个。权势被摆在了耶稣的面前，他可以借此到达支配等级的顶峰，这里有人们所渴望的万人之上、富丽堂皇、力压四方和极情纵欲。这是最大程度的权宜之计，不仅如此，地位的提升也会赋予人类展示内在阴暗面的机会。能满足杀戮和毁灭等欲望也是权力吸引人的原因之一。人们不光会为了避免痛苦、贫乏和生老病死而渴望权力，权力也能够帮你复仇、压迫和粉碎敌人。

在支配等级顶峰的上方，还存在一个更高的、值得用任何世俗成就来交换的地方。这虽不是一个地理意义上的地点，却是真实存在的。我曾经在脑海里见过一个无限向地平线延伸的广阔景象，我悬浮在空中俯视着一切，发现到处都遍布着大小不一的玻璃金字塔。它们层次分明，有的重叠，有的独立，就好像现代都市的摩天大楼一样。金字塔里都是不断攀登顶峰的人。

在每个顶峰之上，还存在着另一个位置。那是当你选择自由翱翔在尘世之上时所获得的高瞻远瞩，是放下支配欲后对一切竞争的超越。那是纯粹和不受约束的觉察，在超然、警觉、全神贯注地等待着天时地利的行动机会。

如同《道德经》所说：

为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。[6]

第三个诱惑其实是在强有力地号召人们要保持正确的存在方式。要实现这一点，每一个个体都必须拒绝即时满足，放下极具诱惑的本能和阴暗欲望，抵抗邪恶的诱惑。

> 邪恶会放大生活的灾难，大大增加我们用权宜之计来应对人生悲剧的动机。

平凡的牺牲多少可以克服人生悲剧，但是战胜邪恶则需要一种特

殊的牺牲。数个世纪以来，人们都在通过不同方式，如宗教，尽力描述着这种特殊的牺牲，但是为什么预期的效果没有实现呢？为什么人们仍不相信最好的方法是抬头向上，追求至善，并且为这个目标牺牲一切呢？我们是没有办法理解，还是有意偏离了正道？

自由需要建立在约束之上

卡尔·荣格假设，欧洲文明之所以主动发展现代科学的认知技术去探究物质世界，是因为他们已经暗中认识到宗教对精神救赎的强调无法解决人类当下的痛苦。这种想法在文艺复兴前的三四个世纪里变得尤其尖锐。因此，西方集体意识的深处出现了一种奇怪而又深刻的补偿性幻想，最开始这体现为炼金术的奇怪思维，在几个世纪之后才发展成为清晰的科学体系。[7]炼金术士是最早认真研究物质转化的人，他们希望发现健康、财富和长寿的秘诀。包括牛顿在内的科学家们认为，物质世界里隐藏着能够化解人类痛苦和不完美的秘密。这种愿景在怀疑精神的驱动下，为现代科学的发展提供了来自个人和集体的巨大动力，而对于个体思想家来说，专注和延迟满足在此时也变得尤为重要。

随着宗教改革的进行，那些不可能解决的难题逐渐从视野中消失了。这就是问题解决的结果，在解决方案实施之后，就连问题存在过的这一事实也会一并消失。在这之后，那些遗留下来的不太能被解决的问题才开始占据人们思考的中心位置。这些问题推动了科学的发展，试图解决身体和物质上的疾苦。汽车污染的问题只有在内燃机引擎解决了一系列更糟糕的问题之后才开始获得公众的关注。贫穷的人不关心二氧化碳水平，并不是因为这无关紧要。当你在贫瘠荒芜的土地上拼命劳作、勉强维持生计时，它就会显得无关紧要。同理，在拖拉机被发明出来、数百万人不再挨饿之前，它也是无关紧要的。总之，当19世纪末尼采出现时，单凭信仰解决不了的问题已经重要得无以复加了。

毫不夸张地说，尼采是一个拿着锤子进行哲学思考的人。[8]尼采从两个方面对基督教做出了进一步的毁灭性批判。尼采认为基督教对真

理标准的崇高追求导致了对自身根本假设的质疑和破坏，这在一定程度上是因为道德和真理的区别尚未被完全理解，所以本不需要存在的真理与非真理的对立才会被提出。但是，这并不影响尼采的观点。卡尔·荣格在几十年后延续了尼采的论点，指出欧洲在启蒙运动期间从基督教的梦境中醒来，然后发现一切习以为常的事物都可以也应该被质疑。尼采说："上帝死了！上帝殉难了！……谁能清洗我们身上的血迹？"[9]

根据尼采的观点，当开始关注真理时，原来人们所信仰的核心教条就已经不再可信了，尼采认为保罗以及后来被新教徒追随的路德推卸了道德责任。尼采写道："基督徒从未遵循耶稣规定的行为准则，对于至高无上的'因信称义'，之所以会出现不恭又喋喋不休的讨论，无非是因为教会缺乏勇气和意愿来信奉耶稣所要求的善行。"[10]尼采的确是一个无与伦比的批评家。

对尼采有深远影响的陀思妥耶夫斯基也批判过制度化的基督教。在陀思妥耶夫斯基的杰作《卡拉马佐夫兄弟》里，无神论者伊凡讲述了一个"宗教大法官"的故事，让我们来简要回顾一下这个故事。[11]

伊凡瞧不起兄弟阿廖沙做修道院院士的追求，所以跟阿廖沙讲了一个耶稣在西班牙宗教裁判所存在的时代回归地球的故事。救世主的回归引起了轩然大波，他医治病人，复生死者，而这一切很快引起了宗教大法官本人的注意。宗教大法官立刻拘捕了耶稣，将他投入牢笼。随后大法官在狱中拜访了耶稣，告诉他，世人已不再需要他，而他的回归对教会来说是巨大的威胁。大法官说耶稣要求人类虔诚而真实地活着，这对凡人来说太难做到。出于怜悯，教会淡化了这一点，不再要求信徒成为完美之人，允许他们在简单仁慈的信仰和后世中寻求解脱。这样的工作耗费了好几个世纪，而教会最不愿意看到的就是那个要求人类担负责任的人又回到世间。耶稣默默地听着，当大法官要离开时，他拥抱和亲吻了大法官。大法官震惊得面色惨白，没锁牢门就离开了。

这个故事的深刻性和作者伟大的创作精神令人叹为观止。作为伟大的文学天才之一，陀思妥耶夫斯基在他所有的作品中都选择义无反顾地直面那些最巨大的存在主义问题。在《卡拉马佐夫兄弟》里，无

神论者伊凡以无比清晰热忱的方式反驳了基督教的预设，而支持教会的阿廖沙根本无法反驳兄弟的任何一个论点。陀思妥耶夫斯基承认基督教已被理性打败，而且毫不避讳这个事实。

宗教大法官描述的教会和尼采批判的教会是一样的——幼稚、道貌岸然、父权、服务统治阶级，代表了现代基督教批判者仍在反对的一切。尼采虽然充满智慧，但他允许自己的愤怒不受理性判断的控制。这恰恰是我认为陀思妥耶夫斯基真正超越尼采的地方。陀思妥耶夫斯基的文学创作超越了尼采纯粹的哲学论述。陀思妥耶夫斯基笔下的大法官非常真实，他是个机会主义者，一个愤世嫉俗、善于操纵的残忍审讯者，他为了迫害异教徒甚至不惜折磨并杀死他们。大法官也知道自己传播的教条是虚假的，但是陀思妥耶夫斯基依然让耶稣亲吻了他。同样重要的是，在被亲吻之后，大法官没有锁上牢门就走了，这样耶稣就能逃脱即将到来的处决。陀思妥耶夫斯基认为，教会这座庞大而又腐化的大厦仍然在设法为其创始人的思想腾出空间。这是一个明智而又深刻的灵魂在对不完美的智慧表达感激之情。

对尼采和陀思妥耶夫斯基来说，自由需要约束，因此他们都认识到了教条存在的必要性。在能够自由出色地行动之前，个体必须先受到严谨体系的限制、塑造，甚至很大程度的毁灭。当一个父亲恰当地管教儿子时，显然会干涉孩子当下的自由。他会限制儿子的自主表达，强迫他成为一个文明的社会成员。这样的行为虽然会让父亲显得具有破坏性，像是在用单一的现实取代儿童神奇的多样性，但如果父亲不这么做，儿子就会一直长不大，做一个彼得·潘那样的梦幻国统治者。这在道德上是不可接受的。

> 长时间的不自由和对单一解释框架的坚持是自由思想发展的必要前提。

教条的死亡带来的是更加糟糕的虚无主义，以及对乌托邦的危险期待。陀思妥耶夫斯基和尼采都预见到了这样的结果。尼采认为人们必须在上帝死后发明自己的价值观，但从心理学上来说，这是他思想最薄弱的部分：人们无法发明自己的价值观，因为我们无法将自己的

信念强加于心灵之上。这是荣格在深入研究了尼采提出的问题之后做出的伟大发现。

人们会像反抗极权主义一样反抗自己。一个人无法要求自己或者他人唯命是从。“我要停止拖延”“我要坚持健康饮食”“我要停止酗酒”，人们虽然这么说，却不一定这么做。一个人也没法把自己变成思想中构建出来的样子，尤其是当他的思想受到意识的影响时。

> 每个人都有天性，而我们必须发现这种天性，只有与之抗衡，我们才能与自己和解。

最真实的自我究竟是什么？在知道了问题的答案之后，自我又究竟能变成什么样子？这些问题的答案只有在事物的最根本层面获得。

超越当下，着眼未来

为存在找到合适的基石

在尼采诞生之前300年，伟大的法国哲学家笛卡儿就开始将怀疑当作一个严肃的学术使命。他将事物分解，提炼本质，试图建立无法被自己的怀疑所渗透的命题。他想要为存在找到合适的基石，并最终在“我思故我在”那个有自我意识的“我”中找到了。不过这个“我”的概念在很早以前就被提出过了。

数千年前，有意识的“我”是全知的荷鲁斯之眼，荷鲁斯借助它发现和直面腐败，重建国家。在那之前，则是美索不达米亚的创造之神、拥有环绕头颅的眼睛的马尔杜克（Marduk）。之后，“我”则转变成了代表世界可理解规律的逻各斯（Logos）。笛卡儿将逻各斯去宗教化，变成了“有意识和有思想的存在”。简单地说，这就是现代的“自我”概念。不过自我到底是什么呢？

如果愿意，人们可以在一定程度上理解自我的可怕之处，但是它的好则难以定义。自我的一面是意识形态舞台上恶魔的扮演者，是奥斯威辛、布痕瓦尔德和达豪集中营的创造者。这都是必须以极严肃的

态度来对待的，但自我的另一面是什么呢？邪恶的存在会让它的对立面显得更加真实和易于理解，那么这个对立面究竟是什么？

在这个问题上，即使是被反传统人士钟爱的理性思维在一定程度上也和人类的传统有一定相似之处。科学哲学家卡尔·波普尔（Karl Popper）将思考视为进化过程理所当然的延伸。无法思考的生物只能完全肉体化自己的存在，在当下根据本能行动，如果行动无法满足环境的要求，那它就会死去。但人类可以产生处于潜在存在状态的抽象思维，在想象力的剧场中创造一个想法，然后通过自己、他人和世界来验证这个想法。如果验证失败，人们就会放弃它。就如同波普尔所说，人们能够让想法为了自己的利益而死。然后那个创造想法的自我就可以摆脱先前错误的限制继续前进。

> 只有相信自我的某些部分不会因为这一系列死亡而改变，自我才能够开始思考。

想法和事实不同，事实本身就是没有生命的东西，没有意识、权力、意志或者行为。死亡的事实不计其数，互联网就是死亡事实的坟场。但是占据自我的想法则是活的，它想要表达自己，想要存在于世，因此诸如弗洛伊德和荣格这样的深度心理学家们才坚信人类的心灵是思想的战场。一个想法是有目标的，它需要一些东西，也代表了一个价值体系，相信它追求的比当下拥有的要好。

> 想法将世界简化为那些有助于或者有碍于目标实现的部分，并同时忽视其他一切不相关的事物，由此区分形象和背景。想法是一个人格，而不是一个事实。

当想法在一个人身上表现出来时，它会让这个人成为自己的化身，并通过行动将它表现出来。有时候这种驱动力会强大到让人愿意用死亡来换得想法的存活。不过这往往是个错误的决定，因为通常来说需要死的是那个想法，而人应该停止扮演想法的化身，改变自己并且继续活下去。

在我们祖先的戏剧化理解里，当痛苦难以忍受时，往往就意味着改变需要发生，那些最根本的信念需要被牺牲了。当下恰当的牺牲可以让未来变得更好，其他物种从未想过这一点，而人类也是花费了数十万年才想明白的。接下来，人们又通过数千年的观察、英雄崇拜和研究将这个想法提炼成故事，之后又花费了同样漫长的时间来评估和整合这个故事。直到今天，我们才能够简洁地说：“如果你自律，并且愿意为了未来牺牲当下，那么你就能让现实变得对你有利。”

但是如何最好地实现这一点呢？

1984年，我开始了和笛卡儿一样的道路。那时我不知道我与笛卡儿走的是同一条路，也并没有试图把自己和伟大的哲学家相提并论，但我确实与笛卡儿一样深陷怀疑。当我可以理解达尔文主义的基本原理时，便无法再局限于肤浅的宗教。随后我被新兴的思想所吸引，但是随着时间的推移，我同样意识到新兴思想的问题。新兴思想认为，如果换了不同的人拥有金钱，困扰人类的问题就会消失。这分明就是错误的，世界上有许多金钱无法解决，甚至还会使之恶化的问题。有钱人也会离婚、疏远自己的子女、承受存在主义的焦虑、罹患癌症和失智症、孤独而可悲地死去。金钱会让试图戒断的瘾君子重新一发不可收拾，无聊会令没有目标的人几近窒息。

与此同时，我也被战争所折磨。它让我着迷，也为我带来了一系列噩梦，将我赶入心灵深处黑暗的荒漠中。我无法理解世界上不同的派别为什么要试图毁灭彼此。是因为不同的系统都同样专断和腐败，还是只是因为观点不一致？所有的价值体系都只是权力的外衣吗？大家都疯了吗？没人能回答我的这些问题，我像笛卡儿一样充满了怀疑，搜寻着一切无法被辩驳的事物。我需要找到自己信仰的基石，而最终是怀疑帮我找到了它。

有什么是我无法怀疑的？就是苦难的真实性。虚无主义者无法怀疑它，强权主义者无法禁止它，愤世嫉俗者也无法逃避它。痛苦是真实的，而为了让他人痛苦刻意进行的折磨则是错误的，这成了我信仰的基石。在探索了人类思想和行为的下限，理解了自己也有作恶的可能之后，我明白了“承担世间罪孽”的意义。每个人都有极大的作恶潜力，人们天生就知道什么是不好的，但不一定知道什么是好的。

> 如果不好的事情存在，那么好的事情也一定存在。如果最糟糕的罪恶是为了制造痛苦而折磨他人，那么善就是与之截然相反的、阻止这种罪恶的东西。

有意义地生活

我由此得出了自己基本的道德结论。为善，集中注意力，修复你能修复的，不要因为自己的知识而傲慢。尽力保持谦和，因为强权主义的骄傲会在不包容、压迫、折磨和死亡中体现。意识到自己的不足，如怯弱、恶意、怨念和仇恨，在指责他人和试图修复世界之前先看清自己凶残的内心。也许错不在世界，而在你自己。你失败了，错过了目标，这是你犯的罪，而这一切都是你在为世间的邪恶添砖加瓦。最重要的是，永远不要撒谎。

你应该将缓解不必要的痛苦视为一种关于善的人生准则：我会尽我所能地减少不必要的痛苦。这样你就能在自己的道德金字塔顶端放置一系列意在改善存在的预设和行动。为什么这么做？因为我们了解不这么做的严重后果。

> 将缓解不必要的痛苦当作自己的最高价值追求，等同于是在完善社会形态和优化个人心态。

荣格认为建设这样的道德体系是不可避免的，即使这个体系有可能包含混乱和自相矛盾。对荣格来说，处在一个人道德金字塔顶端的是他的终极价值，是他深信和正在践行的东西。体现这个东西的不是一个事实，而是一个人格，或者更精确地说是两个对立人格之间的选择，是福尔摩斯或者莫里亚蒂、蝙蝠侠或者小丑、超人或者莱克斯·卢瑟、X教授或者万磁王、雷神托尔或者洛基。如果践行的目标是为了崇高的存在，那就是选择了善；如果是为了毁灭存在和散播不必要的痛苦，那就是选择了恶。

权宜之计是只考虑短期利益的盲目冲动，往往通过欺骗来实现，这样的行为不考虑后果，是狭隘、自私、幼稚而不负责任的。意义是

比权宜更成熟的替代品，会在冲动被调节、整理和整合之后出现。当这个世界的无限可能性和内在运作价值结构相互作用时，意义就会显现。如果价值结构的目标是为了建立更好的存在，那么显现的意义将会是维系生命的。这样的意义能够缓解混乱和痛苦，让一切变得有价值，也变得更好。

如果你行为得体，这会整合你的今天、明天和未来，让自己、家人和身边的人受益。一切都会累积叠加、秩序井然，然后产生最大程度的意义。人类能够感知到这种累积，因为我们能够体验到超越当下由具象感官输入的东西。意义胜过权宜之计，能满足当下和未来的所有冲动，所以我们能够觉察到它的存在。

如果你相信自己虽然遭遇了不公平和痛苦，但是不应该就此产生对存在的怨念，那么你就能发现哪些事情可以帮助你减少不必要的痛苦。你会问自己应该做些什么来让一切变得更好一点，而你得到的答案可能包括处理未拆的信件，整理自己的房间，或者心怀感恩地为家人烹饪美味的食物。

当你遵循这样的道德义务，将改善世界作为终极价值的时候，就能体会到越发深刻的意义感。那种感觉不是幸福或者快乐，更像是在救赎你破碎而又罪恶的存在，在偿还你那难以想象的奇迹般存在所欠下的债务，在为自己作恶的可能性承担责任，主动成为善的传播者。

权宜之计是把骷髅藏在衣柜里，用地毯覆盖你刚刚撒下的鲜血，是逃避责任的表现。这是懦弱、肤浅和错误的选择，不断重复则会让人变成恶魔。追求权宜之计是在将你遭受的诅咒转移给他人或者未来的自己，而这会让你和世界的未来都更加糟糕。这样做的人毫无信仰、勇气和牺牲精神，意识不到行动和预设的重要性，也看不清组成世界的价值体系。拥有有意义的生活胜于得到想要的东西，因为你可能不知道自己想要什么，或者真的需要什么。意义是自然显现的，你可以为它创造前提条件，然后在它出现的时候跟随它，但你无法刻意地制造意义。

> 意义的出现表明了你在正确的时间和地点，恰当地平衡了秩序与混乱，让一切都实现了最好的可能

> 性。

权宜之计只会一时管用，它是及时、冲动而又局限的。相比之下，意义是将原本的权宜之计整理为存在的交响曲。意义是贝多芬的“欢乐颂”中比言语更有力的表达，是诞生于虚无的优美旋律，其中每种乐器各司其职，训练有素的声音叠加其上，涵盖了人类从绝望到兴奋的所有情感。

意义产生于不同层次存在的完美协作。从原子到细胞，从器官到个体，从社会到自然和宇宙，当每一个层面的行为巧妙地相互促进时，过去、当下和未来就能被同时救赎和调和。意义的美妙和深刻就像是一朵从虚无中绽放、向阳光打开自己的玫瑰花蕾；意义是奋力向上生长，穿越阴暗的湖底并在水面绽放的莲花；意义是万物为了让现实得到不断深刻改善而共同进行的狂舞。当这舞蹈热烈到一定程度时，所有过去的恐怖和人性的痛苦挣扎都会变得不可缺失、重要万分，因为它们都成了创造神圣至善过程的一部分。

> 意义是终极的平衡。

一边是带来变化和可能性的混乱，另一边是创造规则的纯粹秩序。这种平衡通过混乱创造出更加完美的秩序，从而实现混乱和秩序之间更持久的平衡。意义是道，是一条丰富多彩的生命之路，是在爱和真理指引之下，你所到达的不受任何欲望侵扰的世外桃源。

> 追求意义，拒绝苟且。

IT'S TIME TO RID YOURSELF OF YOUR CURRENT PRESUPPOSITIONS. IT'S TIME TO LET GO.IT MIGHT EVEN BE TIME TO SACRIFICE WHAT YOU LOVE BEST, SO THAT YOU CAN BECOME WHO YOU MIGHT BECOME, INSTEAD OF STAYING WHO YOU

ARE.

你需要放下当前的预设和执念，

甚至需要牺牲你最在乎的东西，

才能够实现自己的潜力，

而不是始终停滞不前。



存在究竟是好是坏？

你需要冒很大风险，

活在真相或谎言中，直面后果，

然后才能得出结论。



法则八

RULE 8

不买醉鬼卖的东西：说真话，或者至少别撒谎

TELL THE TRUTH — OR, AT LEAST, DON’T LIE

IF YOUR LIFE IS NOT WHAT IT COULD BE, TRY TELLING THE TRUTH. IF YOU CLING DESPERATELY TO AN IDEOLOGY, OR WALLOW IN NIHILISM, TRY TELLING THE TRUTH. IF YOU FEEL WEAK AND REJECTED, AND DESPERATE, AND CONFUSED, TRY TELLING THE TRUTH.

如果你的生活不尽如人意，

试着说真话；

如果你拼命地坚持某种意识

或者沉迷于虚无主义，

试着说真话；

如果你感到脆弱、无用、绝望和困惑，

试着说真话。

我是在加拿大蒙特利尔的麦吉尔大学受训成为临床心理学家的。在校期间，我有时会和同学一起去道格拉斯医院，也是在那里，我们第一次直接接触到了精神病患者。道格拉斯医院占地数十平方公里，由几十栋建筑组成，为了保护员工和患者免受蒙特利尔无尽寒冬的影响，许多建筑之间都修有互相连接的地下通道。道格拉斯医院曾经收容了数百位长期住院的患者，但是随着抗精神病药物的出现和20世纪60年代大规模的去机构化运动，可长期收纳患者的精神病院被大量关闭，看似重获自由的患者往往会因此面临更加悲惨的流浪生活。当我在20世纪80年代初第一次来道格拉斯医院时，大多数患者已经出院了，留下来的那些病情最严重、性情最古怪的患者，聚集在遍布地下通道的自动售货机附近，看上去就像黛安·阿勃斯（Diane　Arbus）照片里或者希罗尼穆斯·博斯（Hieronymus Bosch）笔下的人物。

有一天，我和同学们站成一排，等待着负责临床培训的那个古板的德国心理学家安排任务。一位看上去虚弱不堪的长期住院的患者靠近队伍中的一位女同学，用友善和带点稚气的语气问她：“你们为什么站在这里？你们在做什么？我可以和你们站在一起吗？”青涩害羞的女同学疑惑地问我：“我应该跟她说什么？”我和她都被这个孤独可怜的人提出的请求吓了一跳，但我们很快便开始思索该如何回应，毕竟我们完全不希望流露出任何拒绝或者谴责的意思。

我们暂时进入了一个无法受任何社会规范指导的“无人之地”。我们都是刚接受临床训练的新生，并未准备好在精神病院里应对精神分裂症患者天真、友好的社会归属请求，特殊的情境也不允许我们和她随意闲聊。在这种正常社交规则完全不适用的情况下，我们应该怎么做？

我很快判断出我们只有两个选择，要么为了不伤患者的面子精心编造一个故事，要么如实回答。“我们的小组只能带8个人”和“我们现在要离开医院了”算是第一种，这样的回答表面上看不会让任何人不开心，也可以掩盖我们和她的地位差异，但这是不诚实的，所以我并没有这样做。

我简单直白地告诉患者，我们是受训的心理系学生，因此她无法

加入我们。这个答案凸显了我们和她的差异，也拉远了彼此的距离，比精心编造的善意谎言更冷漠。但是我有种预感，如果我撒谎，不论多么友善，都有可能带来意想不到的结果。我的回答让那位患者垂头丧气了一小会儿，然后她似乎理解了什么，于是事情就这样过去了。

逃避还是说出真相

我在这次临床训练之前的几年里曾有过一些奇怪的经历。[1]我发现自己内心有时会产生一些相当暴力的冲动，虽然从未付诸过行动，但这也让我深感对自己了解太少，所以我开始认真观察自己的言行，结果令我深感不安。我把自己分成了两个部分：一个是说话的部分，另一个是更为超然、专注和具有判断力的部分。我很快意识到，自己说的几乎所有的都是不真实的，而这么做的动机只是为了赢得辩论和他人的认可，或者获得地位的提升和需求的满足。我通过语言来逼迫这个世界向我提供自认为重要的东西，我是个虚伪的人。意识到这点之后，我开始练习只说内心不会反对的话，也就是真话，或者至少不撒谎。这个能力在你不知所措的时候非常有用，因为那时你应该做的就是说真话，我在道格拉斯医院的那一天就是这么做的。

后来，我有过一个偏执、妄想而又危险的来访者。和偏执的人交流是充满挑战的，他们总是相信有股神秘的阴谋势力在暗中操纵他们。患有偏执性妄想的人也极为警醒，对非语言线索的专注程度超乎常人。他们虽然会因为妄想而错误地解读他人的意图，但同时又几乎都在识别不纯动机、评判事物和分辨谎言方面拥有不可思议的能力。如果你想让一个这样的人向你敞开心扉，那么你就必须非常认真地聆听并且说真话。

我认真并坦诚地接待了我的来访者。他时不时会向我描述报复仇人的血腥幻想，而我会观察自己的反应，注意他说话时我脑海里产生的画面和想法，并实时和他分享。我的目的不是控制或引导他，而是尽可能坦诚地让他知道，他的言行会直接影响到除他以外的至少一个人，也就是我。我的专注和坦诚并不意味着我不受干扰或者对他表示认同。当他让我感到害怕的时候，我会让他知道他的言行是错误的，

并且他会因此深陷麻烦。

虽然我的回应不太鼓舞人，也对他的想法持反对意见，但这名来访者依然信任我并愿意和我交流，因为我至少是专注和坦诚的。他患有偏执性妄想，但并不愚蠢。他知道自己的行为不被社会认可，任何体面的人都会对他的疯狂幻想感到恐惧。不过，因为我的反应方式，他选择信任我，当然，没有这种信任我也无法理解他。

来访者的麻烦通常始于银行这样的机构，当他去办理一些诸如开户、还款之类的简单业务时，时不时会遇见一个态度不太好的人。那个人可能不接受他提供的身份证明，或者要求他提供一些多余或难以获取的信息。在这类机构中，官僚式的互踢皮球是不可避免的，但有时候细微的权力滥用则会让事情不必要地复杂化。我的来访者很在意这样的事情，对他来说正义比安全、自由或者归属感都重要。因此他不允许任何人对他有哪怕一丁点的贬低、侮辱或者打压。这种顽固姿态很容易引火烧身，我的来访者已经因此被下了好几道人身限制令了，但是限制令只对那些永远不需要限制令的人管用。

在这样的情况下，我的来访者经常会说："我会成为你最可怕的噩梦。"我在遭遇了烦人的官僚障碍之后也经常很想这么说，但通常更好的办法是让事情过去，但我的来访者都是认真的，他往往说到做到。有的时候他真的会成为某个人的噩梦，就像电影《老无所依》里的那个坏人一样。就算你只是不小心惹了他，他也会一直跟踪你，让你记得自己做错了什么，吓得你魂不守舍。他容不得被骗，而我的坦诚却让他冷静了下来。

在我租房的时候遇到过一个房东，他曾是当地摩托车帮派的头领，我和妻子塔米住在他隔壁。房东的女朋友身上有因自残而留下的伤痕，这是患有边缘型人格障碍的典型体现。最终在我们住在那儿的那段时间，她结束了自己的生命。

房东丹尼斯是个强壮的法裔加拿大人，留着灰色的胡子，是个挺有天赋的电工，同时他也有一些艺术天赋。丹尼斯以制作带有定制霓虹灯管的木框海报为生。他从监狱出来后尝试过戒酒，但从没成功过。丹尼斯的酒量大得惊人，曾在两天的狂欢里喝掉五六十杯啤酒而

且还没有醉。这虽然难以置信，却是事实。我那时候在做家族酗酒行为的研究，受访者的父亲们一天喝掉1升多伏特加的情况并不少见。他们每天都要买一瓶伏特加，周六的时候还要买两瓶，这样就能度过周日商店关门的时间。

丹尼斯有一条小狗，当他在进行马拉松式狂饮期间，我和塔米有时会在凌晨四点听见他和狗在后院里一起对着月亮疯狂嚎叫。每隔一阵子，丹尼斯就会因为狂饮而花掉积攒下的每一分钱，然后他会在夜里敲开我家的门，摇摇晃晃但又头脑清醒地站在门前。他这时手里通常会拿着烤面包机、微波炉或者自己做的海报，想把这些东西卖给我，以换钱继续喝酒。我曾装作仁慈地买过一些东西，但最终塔米说服我不要继续这样做，因为她为这样的事情感到紧张，也担心这样做对丹尼斯不好。塔米的要求虽然合情合理，但也让我陷入了一个尴尬的处境。

当一个严重醉酒又有暴力倾向的摩托车帮派头目凌晨出现在你家门口，想要把他的微波炉卖给你时，你应该对他说什么？这比应对医院里的精神病患者或者患偏执性妄想的来访者还要困难，但是答案却是一样的：在你清楚什么才是真话的前提下，说真话。

我和妻子谈过之后不久，丹尼斯又来敲门了。他像很多常惹麻烦的酒鬼一样，虚着眼睛看着我，那眼神好像在要求我证明自己的清白。丹尼斯一边轻微地前后摇晃，一边礼貌地问我是否有兴趣买他的烤面包机。在确认了我的心灵深处不带有任何居高临下或者道德优越感之后，我用尽可能直接而又谨慎的方式告诉他，我不想买。我没有耍任何花招，在那一刻，我不是一个受过教育、讲英语、生活幸运并且正在向上努力的年轻人，丹尼斯也不是一个血液中酒精浓度超标、有过前科的魁北克摩托车帮派头目。我们只是两个在为做正确的事情而共同奋斗的过程中试图帮助彼此的善良人。我说，他曾提到过想要戒酒，如果我给他钱，那便是害了他；此外，他是尊重塔米的，但他这么晚过来又醉醺醺地卖东西，只会让塔米感到紧张。

丹尼斯一言不发，严肃地瞪了我足足15秒。我知道他正从我脸上搜寻着任何讽刺、欺骗、轻蔑或者自鸣得意的微表情，但是我仔细考虑过一切，这些话也是发自我内心的。我谨慎择言，像是在险恶的沼

泽中摸索着一条半淹没的石头路一样。然后，丹尼斯转身离开了。不仅如此，他虽然严重醉酒，却记住了我们的对话，从此他再也没有向我们卖过任何东西，我们本已不错的关系也因此变得更加稳固了。

> 逃避或者说出真相，不仅仅是两个不同的选择，更是两条人生道路，两种完全不同的存在方式。

拒绝欺骗

你可以通过语言来操纵世界、满足自己的需要，即所谓的圆滑处事。圆滑是肆无忌惮的销售推广人员、广告商、花花公子、满嘴口号的乌托邦信仰者和反社会人格者的专长。圆滑的大学生写论文时不会清晰地阐述自己的观点，而是会去取悦教授。圆滑的人会为了得到自己想要的东西而虚伪地奉承和取悦他人，圆滑有时候等同于耍诡计、喊口号和鼓吹宣传。

当人们被不良的欲望主宰时就会以这样的方式生活，所有的言行都是为了满足不良欲望。这些不良欲望通常包括：将自我意识强加于人、强行证明自己是对的、抬高自己的地位、逃避责任、抢夺别人的功劳、被破格提拔晋升、确保被所有人喜欢、获得殉难者的光环、合理化地愤世嫉俗、为自己的反社会倾向辩解、维持天真、利用自己的脆弱性、维持圣人形象，或者将所有问题归咎于缺爱的子女。这些都是奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）所谓的“人生谎言”（life-lie）。[2]

活在“人生谎言”中的人会试图用感知、思想和行动来操纵现实，以实现狭隘的预设结果。这样的生活方式通常有意无意地建立在两个假设上：第一，当前的知识足以定义什么能永远被称作正确；第二，现实如果任其发展将会变得无法容忍。第一个假设在哲学上是无法辩解的，你当下的目标有可能不值得实现，就好像你当下的行为有可能是错误的一样。第二个假设更荒谬，除非现实在本质上是无法容忍的，同时又能够被操纵和扭曲。这样的言论背后的傲慢和自以为是在英国诗人约翰·弥尔顿看来，和魔鬼没什么区别。人类的理性有危险的

骄傲倾向：我所知道的就是所有需要被知道的。

> 骄傲使人爱上自己创造的思想，并且还会试图使之绝对化。

做一个敢于说“不”的人

我见过那些定义了自己的乌托邦，然后强扭生活，试图使之成为现实的人。一个学生接受了“时髦”的反权威姿态，然后在接下来的20年里满怀怨恨地试图推翻他想象中的风车。一个18岁的女孩武断地决定在52岁时退休，于是她花了30年时间来实现这个决定，却没有注意到做这个决定的时候自己几乎“乳臭未干”。青少年时代的她，怎么可能了解52岁的自己？即使在多年后的今天，她对自己退休生活的打算也非常模糊不清，而她对此也视而不见。如果一开始那个目标就是错误的，那么这一生又有什么意义呢？她害怕打开充满麻烦的潘多拉之盒，虽然盒子里也包含着希望。相反，她扭曲了自己的生活，将它强行塞进一个天真的幻想当中。

出于天真制定的目标会随着时间的推移变质为险恶的人生谎言。一个四十多岁的来访者和我分享了他年轻时的想法：“我会在退休后坐在热带沙滩上，一边喝玛格丽特鸡尾酒一边晒太阳。”那不是一个计划，而是海报上的场景。在喝了8杯鸡尾酒后，等待你的就只有宿醉了；在过了三个星期全是玛格丽特鸡尾酒的生活后，你会无聊到厌恶自己；一年后，你会变得可悲。这并不是可持续的晚年生活方式。这种过度简化和自欺欺人的行为在意识形态主义者中尤为典型，他们相信一些单一的公理：政府是坏的，移民是坏的，国家是坏的，父权制度是坏的。然后他们过滤筛选自己的人生体验，并且狭隘地坚信一切都可以被这些公理所解释。在这些荒谬理论的背后，他们自恋地认为如果自己掌有控制权，整个世界都会变得完美。

人生谎言还有一个根本问题，尤其是当谎言的动机是基于逃避的时候。

> 已知是错的但还去做是明知故犯，允许本可以阻止的错误发生则是玩忽职守。

人们通常认为前者比后者更糟糕，我却不这么认为。

比如，一个人坚信自己拥有完美的生活，她避免矛盾，笑脸迎人，唯命是从，躲藏在自己的小圈子里，从不质疑权威或直抒胸臆，更不会在被欺负时发出抱怨。她像鱼群中的鱼一样努力地隐藏自己，但是一种隐秘的骚动在蚕食着她的内心。她并不快乐，因为她生活得很痛苦。她感到隔绝、孤独和空虚，感到自己变成了奴隶和被人利用的工具。因为不敢表达自己，她得不到自己想要的东西，于是她的存在变得没有价值，她也无法平衡人生的种种麻烦，而这也让她更加厌恶自己。

当你服从的律条逐渐衰退萎缩时，首先消失的或许是那些吵闹的麻烦制造者，但接下来被牺牲的将是那些隐藏自我的人。隐藏自我的人是没有生命力的，因为生命力来自原创的贡献。隐藏不能让循规蹈矩的人免于疾病、精神错乱、死亡和税务，甚至反而会压抑他们那未实现的潜力，而这正是问题所在。

> 如果你不能向他人展现自己，也就不能向自己展现自己。

这不仅意味着你在压抑自我，也意味着你将永远无法实现自己本可实现的潜力，这一点不论在生物学层面还是概念层面都成立。一方面，当你大胆探索和主动面对未知时，你能够用新获取的信息来更新自己；另一方面，科研人员发现，当一个生物体进入新的环境时，中枢神经系统里新的基因也会被激活。这些基因为新的蛋白质编码，搭建大脑里的新结构。这意味着从生物学的角度来说，自我的大部分都还处于发展的状态，而停滞不会对其有任何好处。你需要通过新的言行和体验来激活自己，否则你就会停留在不完整的状态，而生活对于不完整的人来说是非常艰难的。

当你能够对老板、伴侣或者母亲说“不”的时候，你就已经把自己

变成了一个在必要的时候可以说“不”的人。如果你在应该说“不”的时候说了“是”，则会将自己变成一个在显然应该说“不”的时候也只能说“是”的人。

如果你不明白为什么体面的普通人也会作恶，那么这就是问题的答案。到了急需说“不”的时候，能说“不”的人已经不复存在了。

如果你背叛了自己，说了谎话或者做了亏心事，那么你的人格就会被弱化。而人格脆弱的人会在逆境不可避免地降临时被摧毁，到时你会发现自己已无处可躲，最后只能开始做可怕的事情。

聆听本真的声音

只有最悲观和绝望的哲学思想才认为现实可以通过伪造来得到改善。这样的哲学会批判存在和成长的缺陷，谴责真相的不足，将诚实视为被迷惑的结果。这种思想不仅会带来世界的腐化堕落，并且还会为这种堕落辩护。这样的情况下，根本问题便不在于伪造现实的打算和行为，而在于缺乏对理想未来的愿景。

> 愿景能够将当下的行为与长远的基本价值观相联系，赋予当下行为非凡的重要性和意义，提供限制不确定性和焦虑的框架。

因此，最大的障碍不是愿景，而是选择性失明这种最糟糕、最难以察觉、最容易被合理化的谎言。选择性失明是拒绝知道本来可知的事物。否认敲门声意味着有人在门口，这与忽视房间里400公斤的大猩猩、地毯下面的大象或者衣橱里的骷髅架是同一个道理。选择性失明是在执行计划时对错误采取回避行为。每个游戏都有规则，有些最重要的规则是隐性的，当你决定玩游戏的时候其实就已经接受它们了。比如，其中一条规则是，游戏是重要的，如果游戏不重要，你就不会玩它；另一条规则是，如果你的一个行动能帮助你赢得游戏，那么它就是有效的，如果这个行动无助于胜利，那么它就是糟糕的，也意味着你需要尝试不同的行动。

如果你运气好，却失败了，那么你会在这之后改变方法，以此更进一步。若还不成功，你就再继续尝试新的方法。在幸运的情况下，略微的调整就足矣，所以谨慎的做法是从小的改变开始尝试。不过，有的时候你的整个价值体系可能都有问题，需要被彻底革新。虽然那将会是一个充满混乱和恐怖的过程，你没法轻松面对，但无论如何，做出行动都是有必要的。错误需要被及时纠正，纠正重大的错误往往需要重大的牺牲。接受真相往往伴随着牺牲，如果一直拒绝接受真相，那你就会始终深陷牺牲的巨额亏空中。

举个例子。森林大火会烧掉朽木，让困于其中的元素回归土壤。有的时候大火会被人为阻止，但这并不能阻止朽木的累积。火灾迟早会再次发生，而且会一次比一次更加剧烈，以至于土壤最终也会遭到破坏。

心智骄傲而理性的人享受着确定性带来的舒适，也自恋于自己的才华，所以很容易便会对错误视而不见。从索伦·克尔凯郭尔（Soren Kierkegaard）开始，文学和存在主义哲学家就将这种存在模式视为“非本真”（inauthentic）。一个非本真的人会持续地以个人经验已证明是错误的方式去感知和行事，说的话也并非发自内心。

“我得到想要的了吗？没有，那么我的目标或者方法错了，我还有学习的空间。”这是本真的声音。

“我得到想要的了吗？没有。那么世界是不公平的，人们嫉妒我，或者因为愚蠢而无法理解我，一切都是其他人或事的错。”这是非本真的声音。这个声音离“他们应该被阻止”，“他们应该被伤害”或者“他们应该被毁灭”不远了。这类想法最终可能会导致人做出残酷的无法理解的行为。

我们也不能把这完全归咎于潜意识或者压抑。当一个人撒谎的时候，他是知道自己在干什么的。他也许会无视行为的后果，无法分析和梳理自己的过去，甚至忘记自己撒过谎，以至于压根儿意识不到谎言的存在，但是当下的他是有意识的。在那一刻，他知道自己将要做什么。非本真个体的全部罪过混合在一起，足以腐化整个国家。

一个渴望权力的人会在你的工作单位制定新的规则。这些多余的

规则在给人带来麻烦的同时还会降低你工作的乐趣和意义感。但是你告诉自己没关系，这不值得抱怨，然后这样的事情又会再次发生。你在第一次不作为的时候就已经训练自己学会了纵容，你的勇气变少了，你的对手则因为无人反对而更强大了，整个机构也更腐化了。官僚主义的停滞和压迫正在上演，而你的视而不见也为其出了一份力。为什么不抱怨？为什么不表明立场？如果你发声了，其他同样害怕发声的人就会一起来支持你。如果别人不这么做，那么也许就到了革命的时候了，也许你应该换一份工作，找一个让自己的心灵不受侵蚀的地方。

> 一个人若以失去自我为代价赢得了世界，又有什么益处呢？

纳粹集中营幸存者、精神科医师维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl）在经典著作《活出生命的意义》中也得出了类似的社会心理学结论：欺骗和非本真个体的存在是社会极权主义的先兆。弗洛伊德也提出了类似的观点：压抑对于精神疾病的产生有着重要影响，而且压抑真相和说谎是同一类行为不同程度的表现。阿德勒知道谎言会带来疾病，荣格也知道他的病人被道德问题所困扰，而这些问题正源自不真实。所有关注个体和文化病态的思想家都得出了一致的结论：谎言会扭曲存在的结构。不真实会同时腐化灵魂和社会，而且一种形式的腐败往往还会滋养另一种形式的腐败。

当下的已知并非绝对的真理

我一再见证背叛和欺骗是如何将存在主义的痛苦转化成彻底的地狱的。比如，当父母身患绝症时，成年子女不合时宜、斤斤计较的争吵有可能让危机变成难以描述的痛苦。带着对过去的记恨，子女们像秃鹫一样聚集在临终者的床前，将悲剧升级成充满懦弱和怨恨的邪恶戏弄。

一心想让孩子免遭失望和痛苦的母亲，最终都无法让孩子独立成长。孩子若永远不离开母亲，母亲就永远不会孤单。这场“阴谋”在千

百个会心的眨眼和点头中缓慢而又病态地铸成，母亲扮演着注定要为儿子奉献的烈士角色，同时获取着来自朋友们的同情和支持。儿子在地下室徘徊，想象着自己被压迫的处境，高兴地幻想着以各种方式破坏这个鄙视他懦弱、笨拙和无能的世界。有时候，他真的会付诸行动，然后所有人都会问他为什么。他们本来是可以知道原因的，是他们自己拒绝了。

当然，即使是充实的生活也可能被疾病、虚弱和不可控的灾难扭曲和伤害。抑郁症、双相型障碍和精神分裂症就像癌症一样包含着超出个人掌控范围的生物学因素。生活的艰难足以削弱和压倒一个人，把他逼到极限，并在最脆弱的时候击垮他。即使是最完美的生活也无法让人感到绝对安全，但是相比那些在家园的废墟上挣扎的人，因为信任和奉献而团结起来的家庭更有可能重整旗鼓。当个体、家庭或者文化中存在足够多的欺骗时，任何天生的弱点或者存在主义的挑战都有可能被放大成严重的危机。

心怀坦诚的人类有能力将存在的痛苦减少到可以忍受的程度。存在的悲剧源自人类经验中固有的局限和脆弱，甚至可以说这种悲剧是我们为存在付出的代价，因为存在必然伴随着局限性。

我曾经见过一位男士诚实而又勇敢地面对自己妻子病情逐步恶化的过程。他拒绝逃避，优雅地调整心态去适应，并同时接受必要的帮助。在妻子即将离世的时候，整个家庭带着支持和关怀之心聚集在她的床前，家庭成员之间也因此建立了新的联结。我女儿的髋部和脚踝曾经遭受过严重损伤，之后的两年里，她承受着持续不断的剧痛，却依然保持着良好的精神状态。她的弟弟也心甘情愿地放弃了许多社交机会，选择陪伴并支持她。一个拥有爱、力量和完整人格的人可以承受难以想象的痛苦，然而由欺骗和悲剧带来的毁灭性打击则是难以忍受的。

人类的理性思维可以以数不清的方式来自欺欺人、扭曲事实。在科学出现之前，这种能力在道德研究中常常被视为恶魔般的存在。理性思维作为一个过程，本质上并不邪恶，而且是能够带来思想的发展与进步的。但问题在于，理性思维往往面对着一个最严重的诱惑，那就是将当下的已知视为绝对的真理。

我们可以再次通过约翰·弥尔顿的诗作《失乐园》来理解这点。在弥尔顿看来，代表理性精神的主人公是最奇妙的天使。我们可以从心理学出发解读这一点。理性是有生命的，它存在于每个人心中，却比任何人都年长。我们应该将它视作一个人格，而不是一种官能。它有自己的目标、诱惑物和弱点，能比其他天使飞得更高、看得更远。但是理性会爱上自己，也会爱上自己的创造，它会抬高自己创造的事物，并将它们奉为绝对的真理。

再次强调，理性面对的最大诱惑就是美化自己和自己的创造，并且宣称自己的理论能够诠释一切，任何超越或超出其理论范畴的事物都是无须存在的。

这等于是在说，所有重要的事情都已经被发现了，没有什么是依然未知的。不过最重要的是，这是在否定勇敢面对存在的必要性。你拿什么拯救自己？有人会说："你需要依赖对已知事物的信仰。"但这不会拯救你，拯救来自探究未知的意愿，这种意愿是对人类有转变可能的信仰，对牺牲当下、成就未来的信仰。总有人是在否认个体需要承担存在的终极责任。

这种否认就是所谓的对神圣至上的反抗。强权主义者认为，所有需要被发现的事情都已经被发现了，一切都将按照计划进行，完美的系统一旦被建立，所有的问题都会永远消失。

弥尔顿的诗歌是一个预言。弥尔顿认为，面对错误顽固地拒绝改变的行为，不光意味着从天堂坠入无尽的深渊，也意味着拒绝救赎。毫无疑问，在语言和行动上撒了足够多谎的人此时就在深渊里。到繁忙的大街上走走，睁大你的眼睛仔细寻找，你一定会发现这样的人。他们会本能地对你敬而远之，也会立刻被你的注视所激怒，有的时候他们还会羞愧地将视线转向他处，因为他们最不想看见的就是从他人眼中反射出的那个堕落的自己。

欺骗让痛苦难以忍受，让心灵充满怨念和报复。欺骗带来了可怕的人类苦难，谋害了数以亿计的人。欺骗险些毁灭了人类文明，而且在今天还依然持续威胁着我们。

选择真相

人们停止撒谎会发生什么？停止撒谎究竟意味着什么？毕竟人类的知识有限。虽然最好的方法和目标难以确定，但是人们必须在当下做出选择。目标可以用来指导行动，带来对照当下的参考，提供评估一切的框架；目标定义了进步，而且会让进步显得令人振奋；目标可以减少焦虑，因为没有目标意味着一切事物的意义都是不明确的，而这会让心灵不安。人们要活着就必须思考、计划、设限和假设，但是如何才能在看清未来、寻找方向的同时避免受到顽固僵化的确定性的诱惑呢？

与未知为友，看清当下

对传统的依赖可以在一定程度上帮我们确立目标，除非有明确的反对理由，从众通常来说都是合理的选择。受教育、工作、追寻真爱和建立家庭都是合理的，文化就是通过这种方式自我维持的。但不论你的目标多么传统，你都应该睁大双眼，谨慎行事。虽然你有了方向和计划，但它们有可能是错误的，你也有可能因为自己的无知甚至无意识的堕落而误入歧途。

> 你需要与未知为友，在行动的同时保持自我觉察。你需要先处理好自己的痛苦，再去担心他人。这样你才能够强化自己，承担起存在的重担，使生活重新焕发活力。

古埃及人在几千年前就明白了这一点，虽然那时他们的知识还停留在戏剧化表现的层面。[3]他们所崇拜的文明的赐予者奥西里斯，因为受到邪恶弟弟赛特的威胁，始终面临着被颠覆和放逐的危险。这个故事反映的事实是，社会会随着时间的推移而僵化，并且逐渐偏向选择性失明。奥西里斯拒绝看见弟弟的真面目，即便他可以这样做。而赛特则伺机而动，将奥西里斯劈成了碎片，并将其遗骸撒在了王国各处。赛特将哥哥的灵魂送入了深渊，使奥西里斯很难再将自己重新拼

凑回来。

幸运的是，伟大的国王并非独自在战斗。同样受埃及人崇拜的荷鲁斯是奥西里斯的儿子，他拥有两种形态，一种是猎鹰，一种是象形文字里著名的埃及之眼。奥西里斯代表了古老而又盲目的传统，而荷鲁斯则拥有洞悉一切的能力，因此他可以战胜邪恶的赛特，尽管他也为此付出了巨大的代价。荷鲁斯和赛特进行了激烈的战斗，赛特在即将战败时夺走了荷鲁斯的一只眼球。荷鲁斯最终夺回了眼球，但是，接下来他却做了一件出人意料的事。荷鲁斯主动将眼睛送给了父亲奥西里斯。

遭遇邪恶所带来的恐惧对神都足以造成损伤。文化虽然建立在过去伟人的精神之上，却始终处于一种濒死的状态。当下和过去不同了，这种差异越大，过去的智慧在当下就越会显得破败和过时，这是时间流逝所带来的不可避免的后果。同时，文化和智慧也容易受到选择性失明的侵害，所以人们当下的错误行为更是会加速传统制度的衰退。

人们有责任勇敢地看清当下，并从中吸取教训，即便当下看上去很可怕，或者看清当下所造成的恐惧会伤害我们的意识和视觉。“看见”这个行为会给个体带来新知，虽然它会挑战我们熟悉和依赖的事物，给我们带来烦恼和不稳定，但它尤为重要。因此，尼采才认为一个人的价值是由他可以承受多少真相来决定的。

> 你绝不仅仅由那些你已知的部分构成，你也包括那些你只要愿意就可以获得的部分。你永远不应该为了当下的自己而牺牲未来你可能成为的样子。

你永远不应该为了当下的安全而放弃更好的未来，尤其是当你已经瞥见了一些无法忽视的可能性。

直面真相，坦诚生活

每一点新的信息都会挑战现有的观念，迫使其融入混乱后再获得

更好的重生。有时候这样的“死亡”会毁灭一个人，使他无法恢复，不过有的时候它也会给我们带来巨大的改变。我的一个好朋友发现结婚数十年的妻子有了外遇，他因此大受打击并陷入抑郁。那时他对我说：“我一直觉得抑郁的人应该自己振作起来，现在我才发现自己有多愚昧。”但最终他还是从深渊回归了，在很多方面都成了一个更好、更具智慧的人。他减掉了近20公斤体重，跑了马拉松，去非洲攀登了乞力马扎罗山。面对深渊，他选择了重生。

设定自己的志向，即使你不确定应该有怎样的志向。

> 与发展和人格相关的志向比追求权力和地位的志向要好。

总有一天你会失去现有的地位，但你的人格会一直跟随你，帮助你战胜一切困难。你该做的事情用比喻来描述就是，在一块巨石上绑好绳子，将巨石举起抛向前方，然后你拉着绳子一步一步向石头靠近。一边前进一边观察，将你的经历尽可能清晰地向自己和他人表达，这样你就能更加有效地实现自己的目标。当然，这个过程中你不能撒谎，尤其是不能对自己撒谎。

如果你关注自己的一言一行，渐渐地，你就能在自己言行不当的时候感受到内在的分裂和脆弱。这不是在想象，而是一种实际存在的具体感受。对我来说，那是一种下沉和分裂的感觉，而不是坚定和力量的表现。那种感觉似乎来自腹腔的神经丛，那里有一大块神经组织。我会根据下沉和分裂的感觉来推断谎言的存在，我也因此学会了识别自己是否在撒谎。我花了很长时间才看清自己的这种欺骗行为，有时我是在用言语保全面子，有时是在掩盖自己的无知，有时也是在利用他人的观点来逃避独立思考的责任。

> 专注能够让你朝着目标前进，更重要的是，专注带来的信息能够让你及时调整目标。

一个强权主义者从不会问：“如果我现在的志向错了呢？”他会把

自己的志向视为绝对的存在，这个志向会成为他的神，他的终极价值，会决定他的情感、动机和思想。每个人都会服务于自己的志向，只不过有的人明确地知道他们的神是谁，而有的人却不知道。

如果你彻底盲目地为单一目标服务，那就永远无法发现那些对你和这个世界的发展来说更好的目标，你的不坦诚会牺牲掉这种可能性。如果你实事求是，在奋进的过程中允许自己看清不断显现的现实，那么你对于事物重要性的理解就会发生转变。你会重新调整方向，这种改变有时候可能是缓慢的，有时却可能是突然的。

举个例子，你听从了父母的意见去读工程学，但这并不是你的爱好所在。当你违背自己的意愿去行动时，你会缺乏动力，不断失败，就算再专注、再自律也没用。你的心灵会反抗意志的暴政。你为什么要服从？也许你不想让父母失望，也许你缺乏勇气面对由争取自由所带来的必要冲突，也许你不想打破对父母全能的幻想，坚持相信有人比你更了解你自己或者这个世界。你想要以此屏蔽自己强烈的存在主义孤独和相应的责任。这些想法很常见，也不难理解，你会感到痛苦是因为你注定不会成为一名工程师。

有一天你忍无可忍地退学了，你让父母失望了，但你也逐渐接受了这一点。你只征求自己的意见，而这也意味着你必须依赖自己做决定。你决定开始学习哲学，为自己之前的错误负责。你完全拥有了自己，发现了自己真正的志向所在。随着父母的衰老，你也成熟到能够在他们需要的时候去支持他们了。这是双赢的结果，但也是有代价的，那便是你必须在此期间面对由你的坦诚所带来的冲突。

当你直面真相、坦诚地生活时，需要接受这种存在模式带来的冲突，这样你才能在大大小小的事情上变得更加成熟和有担当。你会不断发现和纠正那些不可避免的错误，然后朝着更新也更明智的目标不断前进。随着经验的累积，你会越来越明白什么是最重要的。你不再走弯路，而是会笔直地迈向美好的未来。如果你在一开始就固执地认为自己绝对正确，那你将无法理解这种美好。

如果存在是好的，那么和存在建立最清晰、纯粹和恰当的关系就是好的。如果存在是坏的，那么就没有什么能拯救你了，尤其是那些

自欺欺人的叛逆、糊涂的想法和盲目的反启蒙主义。

> 存在究竟是好是坏？你需要冒很大风险，活在真相或谎言中，直面后果，然后才能得出结论。

这就是丹麦哲学家克尔凯郭尔所强调的“信仰行动”（act of faith）。你没法预知结果，个体间的差异巨大，他人的正面例子不足以作为证据，你必须拿自己的人生做赌注去得出答案。

你相信命运会把你带到更好的地方，相信改变的过程可以不断纠正存在，这就是探索精神的本质。

也许更好的理解方式是，每个人都需要具体的目标和志向来避免混乱，清晰地理解自己的人生。

> 所有的具体目标之上都应该有一个元目标，也就是一种发现和确立目标的方法。

这个元目标可以是“真实地活着”，这意味着你需要努力向清晰、明确的临时目标前进，随时清楚成败的标准是什么，如果别人能够了解你的标准并督促你，那就更好了。与此同时，你也要允许世界和自己的内心以它们该有的方式呈现出来。这既是务实的志向，又是最勇敢的信仰。

用真话战胜谎言

生活是痛苦的。人生的不完美是关于存在最重要和不争的事实。存在的脆弱性会使我们不可避免地感受到由社会批判、轻蔑鄙视和必然的死亡带来的痛苦，这些痛苦虽然可怕，却不足以腐蚀这个世界，将世界变成地狱。而要使世界变得可怕，你需要撒谎：

> 巨大谎言中总是包含着可信度，大的谎言比小的谎言更容易欺骗人们原始天真的心灵，因为人们自己常常在小事上说小谎，却不敢大规模作假。人们从不会想到编织巨大的谎

言，也不会相信他人会无耻到大张旗鼓地歪曲事实。就算他们清晰地看到了撒谎的证据，也依然会疑惑又犹豫地认为也许事情还有其他的解释。[4]

先有小谎，后有大谎。小谎像是谎言之父用来吸引受害者的诱饵。

想象力让人能够幻想不同的世界，这是人类创造力的终极来源，但这种能力也有不好的一面，即我们会诱导自己和他人进入违背事实的信念和行为中。而且，既然扭曲事实可以带来小利，使事情进展顺利，假象得以维持，感情免受伤害，为什么不撒谎呢？人们真的需要在每时每刻都直面险恶的现实吗？当这样做太痛苦的时候，转过头去岂不是更好？

不这么做的原因很简单：一切都将分崩离析。昨天管用的招数今天不一定管用，人们从祖先那里继承了伟大的传统，但是它们已无法安全适应今天的世界，而活生生的人是能够适应的。我们可以睁开双眼，对现有的一切进行必要的调整，使其平稳运转，或者也可以对问题视而不见，毫无作为，然后在受挫时怨天尤人。

> 一切都将分崩离析，这是人类最重要的发现之一。

人的盲目、欺骗和不作为会加速重要事物自然衰败的速度。疏忽会让文化衰退和消亡，让邪恶有机可乘。

大多数谎言都是靠行为来体现的，行为上的谎言像一大锅汤里的一颗老鼠屎，会影响其他所有的事物。谎言就像是一个生命体一样会生长蔓延。足够大的谎言甚至能破坏整个世界，但如果仔细观察你就会发现，弥天大谎都是由无数小谎构成的，小的谎言往往就是弥天大谎的起点。

谎言不只是对事实的错误描述，不诚实的行为也是对人类最大的威胁。这种行为通常显得无害，缘于微不足道的恶意和无知，或许只是为了逃避一些微小的责任。但这一切都掩盖了这种行为真正的危险性，因为它和那些巨大的恶行本质上是一样的。谎言会腐蚀世界，而

腐蚀正是谎言的目标。

一开始你只是撒了个小谎，然后你便需要用更多小谎去掩盖。接下来你为了避免撒谎的羞耻感而扭曲思维，并用更多的谎言来掩盖扭曲的后果。这些必要的谎言会在不断重复之下转变成自动化、特殊化、结构化的无意识信念和行为。当虚伪的行为无法带来期望的结果时，你的人生便开始恶化。就算你不信有南墙这样一个存在，你也会被撞得头破血流。

成功的谎言必然会带来无知和优越感。当然，这里所谓的成功是假设的，而这正是谎言的危险之处。你会以为除了自己之外的每个人都是愚蠢的，而且每个人都被你欺骗了，所以你会产生一种错觉，即自己可以为所欲为。最终你会相信一切存在都在自己的掌控之中，所以存在不值得尊重。

事情就是这样分崩离析的，像被撕成碎片的奥西里斯一样。一个个体或者集体的结构就是在这种邪恶力量的影响之下逐步瓦解的。混乱会像洪水一样吞噬我们熟悉的家园，但这还不是绝望的深渊。

当谎言破坏了个体或集体与现实的关系时，深渊才会真的出现。一切瓦解崩溃，生命凋零，世间充满挫败和绝望，希望也不再有意义。不诚实的人们在持续失败的折磨下，开始变得愤愤不平。失望和失败使人相信世界是在故意与我为敌。它要让我毁灭，而我也必将复仇。至此，一个可怕而又未知的世界成了痛苦之源。

说真话能够创造最宜居的现实。真相可以屹立千年不倒，它使穷人衣食无忧，让国家富强安稳。真相将人类的复杂性简化为各自的语言，让人和自己化敌为友。真相让过去尘埃落定，并充分利用未来的可能性。真相是取之不尽的终极资源，是黑暗中的光亮。

看见真相，讲出事实。

他人的观点无法被伪装成真相，因为真相不是一串口号。相反，真相是个人的。只有你能够识别基于自己独特人生情境的真相。理解你的真相，谨慎而又清晰地将它传达给自己和他人，这会让你当下的生活安全而富足。当你的未来能够在过去的确定性之上展开时，它也必将是充满善意的。

真相从存在的最深处不断涌现，让你的心灵在面对生活不可避免的悲剧时免于枯萎和死亡。它能让你优雅地承担起存在的重担，而不是试图报复，这样存在就可以继续。

> 如果你的生活不尽如人意，试着说真话；如果你拼命地坚持某种意识或者沉迷于虚无主义，试着说真话；如果你感到脆弱、无用、绝望和困惑，试着说真话。

说真话，或者至少别撒谎。



缺乏聆听的对话

总是在支持某种现有的秩序，

相比之下，共同探索

则鼓励人们与未知为友。



法则九

RULE 9

别偷走来访者的问题：假设你聆听的人知道你不知道的事

ASSUME THAT THE PERSON YOU ARE LISTENING TO MIGHT KNOW SOMETHING YOU DON’T

LISTEN, TO YOURSELF AND TO THOSE WITH WHOM YOU ARE SPEAKING. YOUR WISDOM THEN CONSISTS NOT OF THE KNOWLEDGE YOU ALREADY HAVE, BUT THE CONTINUAL SEARCH FOR KNOWLEDGE, WHICH IS THE HIGHEST FORM OF WISDOM.

聆听自己，

聆听与你对话的人。

不局限于已经拥有的知识，

不断寻求新知，

这才是最大的智慧。

别给建议，选择聆听

心理咨询不是给建议。当你和一个人讲述复杂又糟糕的事情时，如果他想要敷衍你，就会给你建议；当你的交流对象想要陶醉于自己智慧的优越性时，他也会给你建议。对方的逻辑是，如果你没有那么愚蠢，就不会面对这些愚蠢的问题。

心理咨询是真诚的对话。

> 真诚对话包括探索、澄清和策略制定。在真诚的对话里，大多数时候你是在聆听。聆听就是关注的表现。

当人们被关注的时候，真的会告诉你很多事情，有时候他们甚至会告诉你，自己的问题出在哪里，以及打算怎么解决。有时候这也能帮助你解决一些你自己的问题。许多时候，我的来访者会告诉我一些意想不到的事情。比如，有一位来访者说她是个女巫，而她所参加的女巫集会一般会花很多时间在一起构想世界和平。这位来访者一直在一个政府机构里做小职员，我绝对猜不到她是个女巫，更想不到女巫集会会关注世界和平。我也不知道应该如何看待这样的事情，但至少它很有趣。

在临床工作中，对有的人我说得很多，对有的人我则聆听得更多。许多被我聆听的人在生活中没有任何倾诉对象，处于非常孤独的状态。这样的人比你想象的要多得多，你不会遇见他们，因为他们总是独自一人。还有些人之所以孤独，是因为他们周围都是些苛刻、自恋、酗酒或者受过创伤的人。有的人不善于表达自己，说话总是爱偏题，或者总是重复同样的话；有的人表达不清且自相矛盾，聆听他们不是件容易的事；还有的人正处于糟糕的境地，如家里有失智的老人或者患病的孩子，他们没有多少时间可以照顾自己。

有一次，一位和我打了几个月交道的来访者在简短寒暄后说：“我觉得我被性侵了。”要回应这样的表述并不容易，尤其是这类

事情通常有许多无法了解的细节。性侵通常和酒精有关，酒精能赋予现实一种模糊性，而这也是人们喝酒的原因之一。酒精能让人暂时忘掉自我意识的沉重负担，喝醉的人并不那么在乎未来，他们也会因此感到异常振奋。人们喜欢像世界末日要来了一般狂欢，但因为世界在第二天依然存在，所以他们经常会遇上麻烦。他们会喝到神志不清，或者和鲁莽的人前往不安全的地方。他们玩乐的同时，也可能会被侵犯。我立刻想到这可能就是事情的起因，但是这位来访者加上了一个细节："我被侵犯了5次。"第一句话已经够糟糕了，第二句话则令人不可思议。5次？这代表了什么呢？

我的来访者告诉我，她通常会去酒吧喝几杯，然后就会有人来和她搭讪。接下来两个人可能会一起回家。第二天当她醒来时，她会不确定发生了什么，也不确定自己和对方的意图，甚至会对世界产生怀疑。我们姑且称这位来访者为S小姐。S小姐困惑到了极点，就好像自己是幽灵一样。

S小姐知道如何更好地展现个人形象，所以她打扮得非常职业。她巧妙地进入了一个重要的交通基建项目的政府顾问委员会，但她其实并不了解政府、顾问工作和基础建设。S小姐同时还主持着一个面向小型企业的地方电台节目，尽管她从未真正在企业工作过，也对创业一无所知。她从成年之后就一直在领社会救济金。

S小姐的父母从未给过她任何关注。她有四个兄弟，但都对她不好。她没有朋友，也没有伴侣；没法和任何人交流，也无法独立思考。可以这样说，S小姐没有自我，她的存在只是一系列杂乱无序的生活经验。我试图帮S小姐找过工作，我让她把简历给我，而她带来的简历足足有50页那么长。那份简历被装在一个文件盒里，用标签分隔成了诸如"我的梦""我读过的书"等不同栏目，里面包含着对数十个梦境的描述和她自己的读书笔记等内容。这就是S小姐打算发给潜在雇主的东西。很难想象一个人的存在感要低到怎样的程度，才会用50页梦和小说列表来做自己的简历。S小姐对自己、他人和世界都一无所知。她像是失焦的电影一样模糊不清，而她却在拼命地等待着能赋予一切意义的人生故事。

如果你往冷水里加糖搅拌，糖会溶化。如果你将水烧开再加入大

量糖，糖也会更充分溶解。如果将烧开的糖水静置冷却，你可以获得含糖量更高的凉糖水，这被称作超饱和溶液。如果你将一粒单晶糖放入超饱和溶液，溶液里所有多余的糖分都会迅速结晶，仿佛它们都急切地渴望回归秩序。我的来访者就是这样的，现有许多心理疗法之所以有效，就是因为能帮助她这样的人。当人们困惑到一定程度时，任何相对合理有序的解释系统都可以让他们的心灵获得秩序和改善。不论是精神分析、人本主义还是行为主义疗法，都能够将他们生活的散乱元素有序地整合到一起，让他们获得对自己的连贯理解。这至少能让人获得一定的自我价值，就好像你没法用斧子来修车，但至少可以用它来砍树一样。

在我和S小姐一起攻克难关的阶段，媒体上充斥着各种有关恢复记忆的故事，其中对性侵记忆的恢复引发了广泛争议。恢复的记忆究竟是对过去创伤的真实反映，还是一个人在咨询师有意无意的压力之下自我构建出来的？或许这样的构建能让人把所有问题都归咎于简单的原因？我认为各种可能性都存在，不过我很清楚，在我的来访者披露了她对自己的经历的不确定性之后，为她灌输虚假的记忆有多么容易。过去看上去是不可改变的，但从心理学层面来讲并非如此。毕竟过去发生了非常多的事情，而且我们理解过去的方式也可能发生了巨大变化。

比方说，虽然一部电影从一开始就充满了可怕的事件，但最后所有的危机都化解了，那么足够快乐的结局是可能改变过往事件的意义的。有了这个结局，之前所有的铺垫看上去都是值得的。而另一部电影可能讲述了许多精彩有趣的故事，但是故事太多了，在电影看到一半的时候你会开始担心剧情能否合理地收尾。结果电影的结尾并没能收拢剧情，而是唐突地结束了，或者留下了一些烂大街的“悬念”。这样的电影即使大部分时间都令人投入和开心，但最终的结尾却会让你忘掉之前的所有快乐，并深感恼火和不满。

> 当下可以改变过去，未来则可以改变当下。

另外，当你回忆过去的时候也是有选择性的。也许你无法清晰回

忆所有同等重要的事情，就好像当下你也只能注意到周遭环境的一部分。你将经验当中的某些元素整理归类，使它们脱离其他的部分，这是极为随意和武断的。你的知识和感知有限，所以无法全面地记录一切，你也没法始终保持客观，在大多数时候还是会受既得利益的驱使。既然如此，我们要如何构建自己的故事呢？不同事件之间的边界究竟在哪里？

儿童性虐待的普遍程度是令人震惊的[1]，却没有专业度欠佳的心理咨询师想的那么普遍，而且并非所有受害者都会一直处于无法疗愈的状态。[2]每个人的韧性不同，同样的问题可能会毁掉一个人，也可能会被另一个人轻松解决。但一些对弗洛伊德一知半解的咨询师总会死板地认为，每一个痛苦的成年人在童年时都一定遭受过性虐待。这些咨询师无法看到其他的可能性，所以他们挖掘、推断、暗示、诱导，夸大一些事件的重要性，只愿看到符合自己理论的事实。[3]然后他们说服来访者相信自己曾被虐待过，并鼓励来访者回忆，而来访者真的就开始“回忆”起来，以至于有时还会控告他人。来访者回忆起来的有的并非事实，被控告者也是无辜的。好处是什么？对咨询师来说，至少自己的理论屹立不倒。然而，当人们试图维护自己的理论时，往往会造成许多间接伤害。

当S小姐谈及自己的经历时，我很清楚心理咨询师该维护自己的理论。当她回顾自己去单身酒吧和之后的经历时，我同时也想到了许多事情。我想到：“你的自我模糊到几乎不存在，你混乱而且毫无方向感，任何人都可以自私地拉你走上他们的道路。”毕竟她不是自己生活的主角，而是别人生活的配角，而且可能还是那种丧气、孤单而又悲惨的配角。当S小姐讲完之后，我们沉默地坐着，我想：

“你有正常的欲望，你非常孤独，你的欲望得不到满足。你害怕男人，对世界无知，也不了解自己。你四处游荡，像是一场等待发生的意外，而且意外的确会发生。这就是你的生活。

“你心里有一部分想要被占有，一部分想做个孩子。你被兄弟们虐待，被父亲忽视，所以你有一部分想要报复男性。此外，你有一部分感到愧疚，另一部分感到羞耻，还有一部分是激动和兴奋的。你是谁？你做了什么？发生了什么？”

客观真相是什么呢？我们永远没法回答这个问题。客观的观察者和准确完整的故事几乎都是不存在的，存在的只有主观和片面的视角，但是有的视角的确比别的更好。

记忆是一种工具，让我们可以用过去来指导未来。如果你遇到过不好的事情，并且搞清楚了原因，那么未来你就可能避免不好的事情再次发生。

> 记忆的目的，不是要记住过去，而是要避免重蹈覆辙。

我想到，我可以让S小姐的生活变简单。我可以告诉她，她对自己被性侵的怀疑是完全合理的，她的自我怀疑只是作为长期受害者的结果。我可以强调，她的伴侣有法律义务确保她不会因为醉酒而无法做出选择。我可以告诉她，只要当时她没有明确表示同意，她所经历的所有行为都是暴力和非法的。我可以告诉她，她只是个无辜的受害者。我本可以告诉S小姐这一切，而我们都会把这些看法当成真相，她会记一辈子，然后拥有新的过去和新的未来。

但我也想到，我可以告诉S小姐，她的生活一团糟。当她游荡着走进酒吧时，她对自己和别人都构成了一种危险。她需要醒过来，看到如果自己去单身酒吧喝太多酒，然后被人带回家的结果是必然的。换句话说，我可以用更哲学的方式告诉她，她就是尼采所说的“苍白的罪犯”（pale criminal）。这种人在上一刻还敢于违反神圣的法律，下一刻就会开始逃避责任。这也可能成为真相，而她也会接受并记住这一点。

如果我激进并正义，我会给她第一个建议；如果我求稳并保守，我会给她第二个建议。不论我给S小姐哪个建议，所获得的答复都会让我俩感到满意，因为故事的真实性无可辩驳，而这就是所谓的“给建议”。

表达、思考、聆听自己

我最终没有给建议，而是决定聆听。我不想偷走来访者的问题，也不想做别人故事里的救世主或者天降神兵。所以我问S小姐她自己是怎样看待自己的问题的，然后我认真聆听。她说了许多话，而当她说完时，我俩都不确定她是否被性侵了。生活就是这么复杂，充满了不确定性。

> 有时候，你必须改变理解一切事物的方式，然后才能理解某一件具体的事情。

“我被性侵了吗？”这是一个非常复杂的问题。提出这个问题的方式本身就包含了无穷的复杂性，更不用说“5次”了。这个问题背后隐藏着一系列问题：什么是性侵？什么是同意？怎样的交往行为是谨慎的？一个人应该如何保护自己？错在哪一方？“我被性侵了吗？”这个问题就像是一条九头蛇，砍掉一个头，它又会再长出两个头来。生活就是这样复杂，S小姐可能需要一直说20年的话才能搞清楚她的问题，而这个过程也需要有人一直聆听。我开启了这个过程，但是现实不允许由我来结束它。S小姐结束咨询的时候，只是比第一次见我时思路稍微清晰了一些，至少她没有盲目地用我的思想代替她自己的思考。

模拟世界，规划行动

人们需要表达，因为这与思考密不可分。如果人们不思考，就会盲目地误入歧途。在思考时，人们会对世界进行模拟并且规划自己的行动，然后人们才能搞清楚哪些蠢事是不应该做的，进而避免恶果。这就是思考的意义。模拟世界和规划行动是只有人类才有的智慧之举。我们会创造代表自己的小人，然后将他们放在虚拟世界里，观察他们的行动。如果他们获得成功，我们便可在真实世界里模仿他们的行为；如果他们失败了，我们则可吸取教训。虚拟世界里小人的死去，代表真实世界中的我们可以继续活下去。

想象一下两个孩子之间的对话。较年幼的那个说：“爬到房顶上去应该很好玩。”他将自己的小人放在了一个虚拟世界里，但是他的

姐姐反对说："一点都不好玩，如果你掉下来怎么办？如果被爸爸发现怎么办？"于是，弟弟会修改之前的模拟，得出相应的结论，然后忘掉那个虚拟世界。或许为爬上房顶承担风险是值得的，但现在这种风险被考虑到了，所以虚拟世界较之前更完善了一些，那个小人也更智慧了一些。

人们认为自己会思考，但事实并非如此。大多数时候我们只是在进行自我批判，真正的思考如同真正的聆听一样少见。思考就是聆听自己，而这并不容易。要思考，你至少要同时分饰两个角色，而且还要允许他们有分歧。思考是两个或两个以上世界观之间的对话。视角一号是虚拟世界里的一个小人，他对过去、现在和未来有着自己的理解，他也有一套自己的行为逻辑。视角二号、三号和四号也是如此。思考就是这几个小人在互相沟通的过程。你不能预设其中某一方是错的，因为那不是思考，而是在做"事后诸葛亮"。当你弱化了反对自己欲望的声音时，就可以一意孤行，但这就像是煽动鼓吹或者花言巧语的行为。

> 用结论来证明证据的合理性，是对真相的逃避。

真正的思考是一件复杂而且要求很高的事情，你需要既能清晰地表达又能审慎、明智地聆听。真正的思考会涉及冲突，所以你要能够容忍冲突。冲突包括谈判和妥协，所以你也要懂得如何讨价还价并给自己做心理建设。有时思考会导致一部分小人消亡，但是它们并不希望自己被打败。在虚拟世界创造小人的过程很不容易，小人也很有能力，且会为了生存而战。所以你最好认真听它们讲话，否则它们就会躲起来变成恶魔，然后再来折磨你。

> 思考是一件情感上痛苦、生理上辛苦的事情。

要想在头脑里进行这一切，你首先需要是个头脑清晰而又精明的人。如果你不善于思考，不太能同时扮演两个角色，那该怎么办？很简单，说话就行了，不过需要有人聆听，聆听者就是你的合作者或你的对手。

参考聆听者的反应

聆听者能在不说话的情况下测试你的表达和想法。聆听者象征着广义的人性，代表了大多数人的看法。虽然大多数人并非总是正确，但是通常他们都是对的。如果你说的话让大多数人都大吃一惊，那么你或许应该重新考虑自己表达的内容。虽然我这么说，但我相当清楚有时引发争议的意见才是正确的，过去许多拒绝聆听的人正是栽在了闭目塞听上。正因为如此，我认为每个个体在道德上都有义务坦诚地说出自己经历的真相。但是，新鲜和激进的事物在大多数时候依然是错误的，除非你对于它们的存在有极好的理由。你拥有自己的文化，它就像一棵大橡树，你栖身在它的一条树枝上，不过如果树枝断裂，你下坠的距离可能远超乎你的想象。

正在读这本书的你，很有可能享有许多特权。你能够阅读，你有时间阅读，这说明你栖身在橡树的顶端。这一切可能是无数前人努力的结果，而你应该对此多少心怀感激。

> 如果你执意要按照自己的方式改变世界，坚持自己的看法，那么最好有自己的理由，而且是经过充分思考过的理由，否则你的下场可能很糟糕。

除非理由很充分，否则你最好还是跟随大家的选择。当你走在别人开拓的道路上时，至少知道曾有人走过这里，而你偏离既有道路的后果很有可能却是遭遇埋伏在荒野中的强盗和怪兽。

这就是前人智慧的重要性所在。

聆听者即使不说话也能够反映众人的看法，所以只需让说话的人聆听他自己就可以了。弗洛伊德就是这样建议的，他让病人躺在沙发上，面朝天花板，随意地讲述他们想到的事情。弗洛伊德把这个方法称为自由联想，通过这样的方式，弗洛伊德派的精神分析师能够避免让自己的偏见和看法影响患者的内心世界。

弗洛伊德不希望患者的自主冥想被他的任何细微情绪所改变。弗洛伊德担心自己的看法或者未处理的困扰会有意无意地在自己的反应

当中体现出来，而这有可能会对患者的成长产生不利影响。因为同样的原因，弗洛伊德也要求精神分析师接受精神分析，他希望那些运用他方法的人能够先发现并消除自身的盲点与偏见，从而在治疗他人的时候保持理性。弗洛伊德是有道理的，不过他这种抽离和疏远的方法也有缺点，因为许多寻求治疗的人其实是渴望获得更为亲近和个人的关系的，即使这样的关系有风险。因此，我和大多数临床心理学家一样，选择了以对话的方式进行咨询。

让我的来访者看到我的反应是有价值的。为了避免不当影响，我尽量以恰当的心态和动机去回应来访者，尽我所能地为他们的利益着想，保持头脑清晰，将自己的担忧先放在一边。这样我就可以专注于最有利于来访者的事情，同时审视自己对最有利的判断是否有误差出现。咨询师需要有意识地建设和维持这样的姿态，这样能大大减少人际互动中的风险。我和来访者面对着彼此，他们说，我听，有时我会给予回应，但这些回应不一定是言语上的。我们能看见彼此的表情，所以也能获得及时的反馈。

我的一个来访者可能会说“我恨我老婆”，这句话一出口就成了悬在空中的真实存在，具体清晰，无法忽视。来访者有点被自己吓到了，同时也看到了我眼神中类似的反应。他注意到这一切后会试图恢复理性并接着说：“等一下，我收回，那句话太刻薄了。我只是有的时候恨我老婆，特别是在她不告诉我她想要什么的时候。我妈也一直这样，我和我爸都特别抓狂，而这反过来又让我妈备感折磨。她是个好人，但是内心充满了怨恨。嗯，至少我老婆不像我妈那样爱愤愤不平。哦不对，其实我老婆很擅长告诉我她想要什么，我只是在她不告诉我的时候很烦躁，因为我妈喜欢用这样的方式折磨我和我爸。我真的很受影响，这也许是我现在经常会对这样的事情反应过度的原因。天呐，我的反应居然和我爸对我妈的反应一模一样！这不是我，这和我老婆也没有任何关系！我应该让我老婆知道这一点。”

我能够看出我的来访者之前没有恰当地区分他的妻子和他的母亲，也在无意识中被他父亲的情绪所左右。现在他自己看清了这一点，辨识度更高了一些，自我意识也更清晰了一些。他缝合了自己内心世界的一条小裂痕。来访者对我说：“今天的咨询很棒，彼得森博

士。”我点点头。

> 有时候，你只需要闭嘴就可以做个很聪明的人。

即使不说话，我也可以作为一个合作者和对手。我的表情传达了我的回应，即使有时候非常微妙，但就像弗洛伊德所说，在沉默时我依然在沟通。不过要在咨询中开口，应如何选择时机呢？我会让自己拥有合适的心态，以改善现状为目标，这能让我的内心有清晰的方向，并且在对话中也能给出有利于这个目标的回应。我会先观察和披露自己的内在反应。举个例子，当来访者说了一些话之后，我的内心会产生一些想法或幻想，通常这些反应都和来访者之前甚至和上一次咨询说的话有关。于是我会毫无私心地和来访者说："你说了这些事情，我注意到了，然后也意识到了问题所在。"然后我们会对此进行讨论，以判断我的反应有着怎样的意义。有的时候我的反应是自恋的，这也是弗洛伊德担忧的。不过有的时候那种反应只是一个抽离但又态度积极的人在对另一个人进行自我披露。这种反应是有意义，甚至是带有纠正性的。当然，有的时候我才是那个被纠正的人。

你必须能够与别人相处，而咨询师就是别人之一。一个好的咨询师会告诉你他的真实想法，这和告诉你他认为什么是对的是两回事。这样你就能至少拥有来自一个人的坦诚反馈。这是很难得也很有价值的。心理治疗过程的关键就在于两个人互相实话实说，而且都聆听彼此。

不带批判地聆听

20世纪最伟大的心理咨询师之一卡尔·罗杰斯很了解聆听这件事，他写道："我们大多数人无法坚持聆听，总是忍不住要去评价，因为聆听太危险了。聆听的首要要求是勇气，而我们并不总具备勇气。"[4]罗杰斯知道，聆听可以改变一个人，所以他评论道："你们有的人以为自己善于聆听，却从未改变过别人。这很有可能是因为你们的聆听并不是我所描述的那种聆听。"罗杰斯提议读者做一个小实验，在下次遇到争执时，先停止对话，并且立这样一个规矩：每个人必须先准

确反映对方刚刚表达的想法和感受，直到对方满意，然后才能表达自己的观点。这个技巧在生活和工作中都非常有用，我经常总结他人对我说的话，确认我是否准确理解了他们。有时我理解得很准确，有时却会有些小偏差，甚至还有些时候我完全误解了对方。不过，这些全都是很有价值的反馈。

像这样总结有几个好处。第一个好处是我能够真的理解别人在说些什么。罗杰斯说："总结听上去很简单，但是尝试之后你就会发现这是最难做到的事情之一。如果你真的渴望理解一个人，愿意走进他的内心世界去看看他眼中的生活，那么你自己就很有可能被改变。你会从他的角度去看世界，你的态度和性格都会受到影响。而对我们来说，被改变是最可怕的事情之一。"这是一个极为有价值的观点。

第二个好处是能帮助你整合记忆信息。比如，我的一个来访者在咨询中曾为我讲述了一段漫长、曲折而又带有强烈主观色彩的艰难经历，随着我们不断地总结，故事变得越来越短，最终这个故事在来访者和我的记忆当中以我们讨论得出的形式保留了下来。这段记忆在很多方面发生了积极的变化。故事不那么沉重了，提炼了要点和寓意，因果关系更加清晰，来访者也降低了未来重蹈覆辙的概率。成功的记忆会告诉你发生了什么、原因是什么、未来要避免同样的结果你需要做什么。记忆的目的不是要准确记录过去，而是要帮助你更好地面对未来。

第三个好处是避免陷入谬误。在遭到反对的时候，人们会忍不住过度简化或者扭曲对方的观点。这么做你不仅会伤害对方，而且还会损害你自己的立场。相反，如果你需要先总结对方的观点并且让对方认同你的总结，那么你可能需要用更加清晰和简洁的方式来表达。当你站在对方的角度去思考时，你要么会发现其中有价值的部分从而有所收获，要么会找到更好的反驳方式。这样你就不再需要曲解对方的观点，而且也可减少误解和自我怀疑。

有时我们需要花很多时间才能真的理解别人表达的意思。通常这是因为别人也是第一次表述自己的观点，所以难免有钻牛角尖和自相矛盾的可能。

> 表达和思考在更多时候在于你忘掉了什么，而不是还记得什么。

尤其是在讨论死亡或者重病这样十分情绪化的主题时，我们会有选择性地回避一些东西。但是如果要形成清晰的想法，我们需要先完整地讲述整个体验的细节，包括那些看上去多余的部分。只有这样，我们才能找到故事的核心，整合因果关系，提炼出故事的中心思想。

这就好比你有一沓含有假钞的百元钞票，你必须先将所有的钞票摊开放在桌上逐一检查，才能去伪存真。这样的方法在你聆听一个试图解决问题或者探讨重要事情的人时尤为重要。如果你一遇到假钞就认定剩下的全是假钞，那么不论这是因为时间匆忙还是你不愿意认真对待，对方都永远学不会区分真伪。

如果你能够不带批判地聆听，人们就会坦诚地告诉你他们所有的想法。这些想法可能非常神奇、荒谬或者有趣，因此你们的对话也很少会显得无聊。事实上，你可以以此判断自己的聆听态度，如果你感觉对话无聊，那说明你可能没有在认真聆听。

确认你的对话动机

并非所有对话都是思考，也并非所有聆听都能促进转变。人们说和听的动机各有不同，有些动机会带来适得其反甚至是危险的后果。比如，有的人在对话当中只是想要建立和巩固自己的支配等级地位；再比如，一个人讲了一个有趣的故事，引起了大家的关注，另一个人担心自己会因此而显得不够有趣，于是也立刻用一个更加有趣的故事加以回应。这样的情况下，两个人并没有真的在针对同一个主题进行互动，共同分享交流的快乐，只是在争夺地位。当这样的对话发生时，你能够感觉到一种尴尬的氛围，因为大家都知道有人在夸夸其谈。

另外，还有一种看似密切，但是双方都没有在聆听彼此的对话。在这样的情况下，两个人都只是在趁对方说话时思考自己接下来要说什么，因为并没有聆听对方，所以说出来的话通常是有失偏颇的。这

往往会让流动的对话戛然而止，而参与对话的人也会由此陷入沉默，尴尬地看着彼此，直到大家散去，或者由谁说出一些俏皮话来重新开启对话。

还有一种对话，参与者会努力为自己的观点赢得立足点，这是争夺支配等级的另一个表现。这种对话通常会越来越意识形态化，而参与者往往也会做三件事。第一是诋毁和嘲笑与自己立场相反的人所提出的观点；第二是有选择性地使用有利于自己的论据；第三是用自己的观点来打动其他聆听者。这种对话的目标是让人们支持一种涵盖一切、单一和过度简化的世界观，而不是鼓励人们思考。以这种方式讲话的人往往相信只要赢得争论，自己就是对的，自己认同的支配等级所包含的假设也是合理的。人们通常都会认同给他们带来最多成功或者与他们最气味相投的那些支配等级。几乎所有有关政治和经济的讨论都会以这样的方式展开，每个人都会试图证明自己所处的立场是先验的、不可动摇的，并拒绝学习或者换个角度看问题。因此，越是极端的保守派或者自由派，越认为他们的立场是不证自明的。基于特定情形的假设当然可以带来确凿的结论，但你忽视了一个问题：这些假设本身并非一成不变。

以上那些对话都和包括聆听的对话很不一样。在真正有聆听参与的对话里，当一个人在表达时，所有人都会聆听，表达的人有机会严肃地讨论一些不开心甚至悲剧性的事件，而每个人都会报以同情的回应。这种对话的意义在于，它允许表达者一边讲述，一边在自己脑海里梳理不开心的经历。

> 人们通过对话来整理思绪，这是一个值得反复强调的事实。

如果找不到被倾诉的对象，人就会失去理智，就好像有囤积癖的人无法整理自己的房间一样。来自社群的反馈是个体心智健全的必要条件，换句话说，一个心灵需要一座村庄来管理。

人们心理的健康在很大程度上归功于通过他人反馈来维持复杂自我的正常运转的能力。我们将自己理智无法解决的问题外包给了别

人，因此父母的根本责任就是让孩子学会与人相处。如果一个人能够被别人接纳，那么他就有条件从自己所处的社会环境里获得反馈。人们的关注、认同、嘲讽甚至轻抬眉毛都可以帮他确认自己的言行是否恰当。每个人都在不断向身边的人“广播”自己对理想状态的愿望，而别人也会根据我们行动中体现出来的愿望大小来给予相应的奖惩。

真诚对话中的同情反馈让表达的人感到自己是有价值的，自己的故事是重要、值得关注和可以理解的。男性和女性在讨论某个具体问题时经常会误解彼此，女性指责男性总是急着解决问题，而这会让男性感到沮丧，因为男性喜欢高效地解决问题，女性也经常需要男性做到这一点。我希望告诉我的男性读者们，急着解决问题的方式永远都行不通，因为你忘了，一个问题在被解决之前通常需要先被很好地理解。女性讨论问题的目的便是为了更清晰地理解问题，她们需要有人聆听和提问，然后再着手去解决。而且也不排除另一种可能，那就是急着解决问题是在拒绝参与对问题的探讨。

对话还有一种变体——讲课。讲课其实也是一种对话形式，讲师在讲话的同时，受众也在用非语言的方式与他沟通。人们会通过体态和面部表情传递情绪信息，而人与人之间像这样完成的互动所占的比例是惊人的。一个好的讲师不仅仅是在传递知识，他也会观察受众的感兴趣程度，把关于这些知识的故事以受众最易理解的方式讲出来。他讲的故事不光传递了知识，更说明了为什么这些知识需要被人们了解。要让受众了解某些知识的重要性，就必须告诉他们，这些知识会如何改变他们的行为或者他们看待世界的方式，帮助他们应对阻碍或者更好地实现目标。

一个好的讲师是在与受众交谈，而不是在对着他们说话。要做到这一点，讲师需要密切关注受众的一举一动，但这并不是说要一味通过注视受众来实现。讲课不是在向受众呈现一个演讲，只有预先编排的才叫演讲。你应该交流，而不是呈现。你也不应该把受众单一地称作听众，你面对的是一个个需要被包括在对话里的个体。一个训练有素又出色的公众演讲者会对着某一个个体讲话，观察他的反应，然后给予直接而又适当的回应。在表达完一些观点之后，他又会转向另一个个体做同样的事情，通过这种方式来做出推断并对整个群体的态度

做出回应。

除此之外的有些对话则主要是为了展现机智。这类对话虽也有竞争因素，不过目标却是为了做最有趣的演讲者，这样的成就可以让每个参与者都感到开心。我一个朋友诙谐地说过，这类对话的目标就是“要么说真话，要么说笑话”，因为真相和幽默通常是很好的组合。这让我想起了真正的朋友之间那种直白、大胆而又幽默的对话。我曾经参与过许多满是挖苦、讽刺、侮辱和过分玩笑的有趣对话，有的是跟和我一起长大的人的对话，有的是同我在加利福尼亚遇到的海豹突击队成员的对话。我是通过一个作家朋友认识这些突击队员的，他们什么都敢说，不论内容多么令人震惊，似乎只要好笑就可以了。

不久前，我在洛杉矶参加了这位作家的40岁生日聚会，他邀请了一位海豹突击队的朋友来参加。几个月前，这位作家的妻子刚刚被诊断出患有严重的疾病，需要进行脑部手术。作家打电话给这位在海豹突击队的朋友，告诉突击队员可能需要取消生日聚会。他的朋友回应说：“你以为就你有麻烦吗？我可是为参加你的聚会刚刚买了不能退款的机票！”我不确定有多少人会觉得这样的回复很好笑。当我把这个故事讲给一群新认识的朋友时，他们都被这个回复震惊了。我试图解释那个人实际上是在表达对作家夫妇抗压能力的尊重，不过我的尝试不是特别成功。尽管如此，我依然相信这就是那位朋友的意图，他的玩笑如此大胆，甚至有些鲁莽，而这恰恰就是幽默所在。作家夫妇听懂了这个玩笑，他们明白这位朋友知道他们能承受住这种带有挑战性的幽默。这是对人格的考验，而这对夫妻出色地过关了。

我发现，随着我在教育和社会阶梯上的不断攀升，碰上这类对话的概率也越来越小。也许这和社会阶层有关，也许年纪大一些之后，交的朋友不再像年轻时的那样带有竞争性和顽皮色彩。我在加拿大老家庆祝50岁生日时，我的老朋友们让我笑得甚至需要好几次逃到隔壁房间去喘气。我怀念这样的对话，非常好玩。你需要一直跟上节奏，不然就会遭受严重的“侮辱”，但没有什么比胜过上一条笑话、“侮辱”或者“诅咒”更令人满足的了。

> 规矩只有一条：别做个无聊的人。另外，也别在装

作讽刺别人的时候真的贬低他们。

共同探索，互惠互利

与聆听相关的最后一类对话带有共同探索的性质，这类对话需要听和说的人都真心为彼此着想，让每一个人都有机会表达和整理自己的想法。共同探索通常包括一个复杂且十分重要的主题：每个参与者都要假设自己需要通过学习去解决问题，而不是坚持已有的立场。这样的对话能让参与者接触高阶的思想，并为生活做最好的准备。

参与这类对话的人需要讨论那些真的被他们用来构建认知和指导行为的想法。他们需要存在于自己的哲学当中，或者说他们不能只是相信某些东西，也需要在生活中去具体实践。另外，他们也需要暂时放下作为人类对秩序的偏好和对混乱的抗拒。

缺乏聆听的对话总是在支持某种现有的秩序，相比之下，共同探索则鼓励人们与未知为友。

除非你的生活是完美无缺的，否则你已知的东西是不够的。你依然面临着疾病、自我欺骗、不幸、恶意、背叛、腐败和痛苦的威胁，无知会让你无法抵御这些事情，如果知道得足够多，你就可以多一些健康和诚实，少一些痛苦和虚伪。你可以战胜邪恶，避免背叛，在人生各个方面都坦诚待人。然而现有的知识既不能让你完美，也不能让你安全，所以是非常不充分的。

你只有接受这一点，才能够进行哲学层面的对话，才能够在心理上容忍行走于秩序和混乱之间的对话，远离说服、打压或者取悦。要进行这样的对话，你必须尊重对话者的个人经验，假设他们的结论是在努力尝试之后谨慎而又坦诚地得出的结果。你必须相信对话者与你分享的结论可以在一定程度上帮助你避免犯同样的错误。你也必须沉思，而不是试图取胜。如果你拒绝这样做，那么无疑是在重复自己已有的知识，为自以为是寻求认同。但如果你在对话中沉思，那么就会通过聆听发现他人内心深处于你而言崭新的思想。

> 你在聆听他人的时候其实也在聆听自己。

你在对话中描述的是自己对新信息的反应和由此受到的影响，例如你因此产生的新想法、改变或者浮现的新问题。将这些告诉对方，然后对方也就能有同样的体验，你们就能够共同走向一个更新、更广阔、更好的地方。放下旧有的成见，你们就能实现转变。

这种对话里的聆听和表达都是被追求真理的欲望所驱动的，所以对话才会吸引人，才会有趣、有意义，那种意义感正来自对话双方内心深处的古老部分。当你一只脚踏入秩序，另一只脚暂时伸入混乱和未知时，你就能找到自己的正确位置。你得到了道，遵循了伟大的生活之道，既感到稳定安全，又能够灵活应变。你允许新的信息渗透你的稳定，帮助你修复和改善它的结构，扩展它的范围，这样，组成你存在的元素便可进化成更为优雅的形态。这样的对话能将你带到那些伟大的音乐作品带你去的地方，让你和对话者的心灵之间产生真实的联结，让你事后觉得“这个对话真的很有意义，我们看见了真实的彼此”。摘下面具，就能看见彼此的探求之心。

> 聆听自己，聆听与你对话的人。不局限于已经拥有的知识，不断寻求新知，这才是最大的智慧。

因为这个原因，古希腊德尔菲神谕的女祭司才会对一直追求真理的苏格拉底有至高无上的评价，把苏格拉底称作“世上最有智慧的人”。

> 假设你聆听的人知道你不知道的事。

GENUINE CONVERSATION IS EXPLORATION, ARTICULATION AND STRATEGIZING. WHEN YOU'RE INVOLVED IN A GENUINE CONVERSATION, YOU'RE LISTENING, AND TALKING—BUT MOSTLY LISTENING. LISTENING IS PAYING ATTENTION.

真诚对话包括探索、澄清和策略制定。

在真诚的对话里，

大多数时候你是在聆听。

聆听就是关注的表现。



一切只有被表达和澄清之后，

才能变得清晰可见。



法则十

RULE 10

不要无视地毯下的龙：直面问题，言辞精确

BE PRECISE
IN YOUR SPEECH

CONFRONT THE CHAOS OF BEING. TAKE AIM AGAINST A SEA OF TROUBLES. SPECIFY YOUR DESTINATION, AND CHART YOUR COURSE. ADMIT TO WHAT YOU WANT. TELL THOSE AROUND YOU WHO YOU ARE. NARROW, AND GAZE ATTENTIVELY, AND MOVE FORWARD, FORTHRIGHTLY.

直面存在的混乱，瞄准麻烦的海洋，

明确目的地，然后绘制航线。

承认你想要的东西，让周围的人知道你是谁。

精准注视，径直前行。

当你看着自己的笔记本电脑时你看到了什么？你看到的也许是一个又扁又薄的灰黑色盒子，或者一个用来打字和阅读的设备。尽管如此，你看到的也并不是一台电脑。这个灰黑色盒子只是恰好在此时此地是一台电脑，而且可能还价值不菲。但是过不了多久，它就不再符合人们对电脑的认知，甚至拿去送人都没人要了。

电脑使用者大都会在未来5年里丢弃现在所使用的笔记本电脑，就算它们的一切功能都还运转正常。50年后，21世纪早期的电脑就会像现在19世纪黄铜材质的科学工具一样古怪，这些工具在现在看来就像炼金术士使用的工具一样神秘。这些拥有超高计算能力的科技产品为什么会在如此短的时间里失去它们的价值？它们是怎样从令人兴奋和骄傲的实用工具变成构造复杂的垃圾的？这其实都同我们的感知与复杂世界之间的无形互动有关。

你的笔记本电脑是交响乐中的一个音符，而这首交响乐正在被一个规模无法估量的交响乐团演奏。你的笔记本电脑是构成巨大整体的一个微小部分，其余的大部分都存在于它的躯壳之外。它之所以能正常使用，是因为有一系列其他技术正在协调一致地发挥作用。比如，电脑需要由电网供电，而电网的运转则在无形中依赖于无数复杂的物理、生物、经济和人际关系系统；电脑的部件由工厂生产，操作系统则需要和这些部件相匹配；电脑还一直都在和一个由各种设备和网络服务器构成的生态系统进行着通信。

最终，所有这一切要想成为可能，都必须依赖一个更不显眼的元素，也就是由信任构成的社会契约。社会契约能构建诚实的政治和经济系统，它们相互联系，让可靠的供电网络成为现实。相较无法运转的系统，在正常运转的系统里，各部分的相互依赖显得尤为重要。在落后的国家，支持个人电脑的周边系统几乎不存在，电力线、开关、插座和供电网络等要么缺乏，要么运转不良，根本无法起到为居民传输电力的作用，这使得需要依靠电力来运转的设备几乎无法正常使用。虽然这一方面是因为技术落后导致供电系统无法正常工作，但另一方面也是因为社会缺乏必有的信任。

换句话说，你的电脑就像是森林里的一片树叶，树叶可以从树枝

上被摘下，并被当作一个独立的实体看待，但是这种感知是非常具有误导性的。几个星期之后，树叶就会分解消失，因为离开大树的它无法持续存在。这就是笔记本电脑和世界的关系。笔记本电脑只能在很短的几年时间里作为电脑存在，因为它们的存在在很大程度上是由躯壳以外的东西决定的。

我们看见和拥有的所有东西几乎都是这样的，尽管这通常不是那么明显。

复杂、多维又善变的世界

当人们面对世界的时候，总以为自己看到的都是物体，但事实并非如此。人类进化出来的感知系统并不只是将复杂的世界视作一个充满物体的存在，而是更进一步，将所有事物区分为对自己有用和会阻碍自己的两类。这种简化既实用又很有必要，将无限复杂的事物按具体目标进行区分，从而精确并有意义地认识这个世界，这和单纯感知到物体完全不是一回事。

生存在“足够”中的人类

人们并不是先看见没有价值的物体，然后再赋予它们意义，而是直接感知到意义。[1]我们看见的是能行走的地面、能通过的门和能坐的椅子，因此一袋豆子和一个树桩虽然在客观上没有太多共同点，但都可以被归类为能坐的物体。人们看见能扔的石头、带来雨水的云朵、能吃的苹果，以及会挡自己路并且惹恼自己的其他车辆。人们看见的是工具和障碍，而不是对象和事物。不仅如此，人们还会根据自己的需求、能力和感知局限分析出工具在什么方面最有用，障碍在什么方面最危险。人类眼中的世界除了是客观的存在，还是自己可以利用和驾驭的东西。

我们能看见他人的面孔，因为我们需要和他人沟通协作。首先，我们不需要看到他们的亚微观结构，如细胞，或者组成细胞的分子和原子；其次，我们也不需要看到围绕他们的宏观世界，如他们社交网

络中的亲友，他们所处的经济环境或者生态系统；最后且同样重要的是，我们不需要在时间维度上看见他们，我们看到的只是他们狭隘、直接而又势不可挡的当下，而不是他们在昨天或者明天的那些有可能更重要的部分。我们必须这样去看，否则就会不堪重负。

人类只需要看到足够自己实现计划、达成目标的东西就行了，人类生存在这种“足够”当中。这是对世界的一种激进而又无意识的功能性简化，而且人们很容易把简化后的世界和世界本身混淆。另外，人们看见的对象也并不仅仅是为了人类简单直接的感知而独立存在的，它们之间还以复杂多维的方式彼此关联着。人们感知的不是对象本身，而是它们的实用功能，这样的简化能让人充分理解感知的对象。

> 一个人必须拥有精确的目标，否则就会淹没在世界的复杂性当中。

扩展自我边界的能力

人类也是用同样的方式来感知自己的。我们以为自己仅仅存在于这副皮囊之中，但只要稍加思考就可以明白，这种建立在生理基础上的边界并不固定。我们的内在会随着外部环境的变化而变化，即使是拿起螺丝刀这样简单的动作，也能使我们的大脑及时做出调整，将工具视为身体的一部分。[2]我们可以通过螺丝刀感知到其他东西，当我们伸出握着螺丝刀的手时，也会自动将这个工具的长度算进臂长，并借助它来探索未知物体的每一个角落和缝隙。此外，我们也会立刻将手里的螺丝刀视为己有。同样的道理，我们也会将驾驶的汽车视为自己的一部分。所以，当有人愤怒地拍打我们的汽车的引擎盖时，我们会怒不可遏。这种自我向机械的延伸虽然不合理，却让驾驶成了可能。

人们也会通过扩展自我边界来囊括其他人，如亲戚、爱人和朋友。伴侣或子女与自己的手脚相比哪一个更加不可或缺呢？你只需要问问自己你宁肯牺牲哪个，保全哪个。答案是显而易见的。我们借助书和电影中的虚构故事来进行无尽的扩展。故事中的悲与喜会迅速成为读者或观众的经验的一部分，帮助他们构想和测试一系列平行现

实，并最终找到自己愿意选择的道路。人们甚至可以借助虚构故事变成另一个自己，一边面对快速闪现的画面，一边将自己想象成女巫、超级英雄、外星人、吸血鬼或者精灵。我们能与故事中的人物获得同样的感受，就算感受到的是悲伤或者恐惧，我们也非常乐意花钱购买这样的感受机会。

还有一种更为极端的情况：人们会在体育竞赛中将某个群体认同为自我的一部分。当心爱的队伍赢或者输掉和宿敌的比赛时，所有忠诚的支持者都会不假思索地站起身来，就好像他们每个人的神经系统都和比赛连接在了一起。以足球比赛为例。球迷们会穿上自己偶像的球衣，将胜负看得非常重，他们庆祝胜利的方式甚至远胜于庆祝自己生活中的成功。这样的认同在生物化学和神经学层面都有着深刻体现，比如球迷的睾酮激素水平会随着输赢的变化而波动。[3]我们的认同能力体现在我们存在的每一个层面。

在爱国的层面上也是如此，国家对我们来说不光重要，甚至就是我们的一部分。所以在战争中人们才愿意牺牲小我，保全大我。历史上，舍生忘死的精神一直都被视为荣耀和勇气的象征，这一现象在很大程度上源自人类极强的社会性和合作性。当人们将家庭、队伍或者国家视为自己的一部分时，就能够很容易在自我保护本能的驱使下实现合作。

正常运转的世界才是简单的

现实的混乱仅仅通过观察是很难理解的，人的大脑可能无法胜任这个复杂的任务。因为万物都在不断变化，而且每个看似独立的物体其实都是由更小的物体组成的，同时也从属于其他更大的物体。不同事物和不同层次之间的边界通常非常模糊，有时候需要被人为设立和界定。只有当一切顺利的时候，人们充分完整的认知才能维持对世界的幻觉。当人们知道得足够准确时就没有必要继续探寻，比如开车的时候，我们并不需要理解或者感知汽车复杂的机械构造。汽车的复杂性只有在抛锚或者发生车祸时才会侵入我们的脑海，而由此呈现出的不确定性则会引发我们的焦虑感。

在人们眼里，汽车不是一个物体，而是一个能带我们去想去的地方的工具。只有当汽车遇到故障、不再能带我们去目的地时，我们才会不得不开始看见并分析它的复杂组成。当汽车发生故障时，一个人对它的无知也会立刻显现。人们在现实中无法抵达目标，在心理层面也会失去平静。汽车坏了，就需要求助汽车修理专家，一方面是为了恢复汽车的运转，另一方面也是为了恢复自己对汽车的简单感知。这既是修车，又是修心。

故障发生时，人们才能充分体会自己对世界的认识与理解有多么不足。在危机当中，我们向那些专业知识更强的人求助，以恢复我们的预期和现实情况之间的匹配程度。汽车的故障会强迫我们面对更广泛社会背景中的不确定性，以及各种无法解答的问题：也许我该换新车了？也许我买车的时候做错了选择？修车师傅靠谱吗？他的维修店值得信任吗？有的时候我们还需要思考更深刻、更严肃的问题：现在的公路是不是变危险了？我的车技是不是变差了？我是不是太老或者注意力太分散了？当一贯依赖的简单事物崩溃时，人们自身感知的所有局限性就会体现出来，然后那个一直都存在但却被我们有意忽视的复杂世界也就显现出来了。

> 故障让被忽视的事实显现，模糊不清的后果就是混乱不堪。

当人们粗心大意时，那些未被重视的事物就会像潜伏的蛇蝎一样，在最坏的时候突然发动袭击，然后人们才能明白意图集中、目标精准和谨慎专注到底是如何保护我们免受伤害的。

比如，忠诚的妻子发现结婚多年的丈夫出轨。妻子一直认为丈夫是一个可靠、勤奋又有爱的人，也觉得婚姻的基石非常牢固，但是丈夫逐渐变得不那么关注她，加班的时间越来越长，常常对她无端发脾气。有一天，她撞见丈夫和另一个女人在一家咖啡馆里打情骂俏，这使得这位妻子对自己婚姻的感知偏差和局限凸显无疑。

妻子对丈夫的认识崩塌之后会发生什么？首先，丈夫在妻子眼中变成了一个复杂又可怕的陌生人；紧接着，妻子对自己的认识也崩塌

了，自己也成了陌生人。丈夫不再是以前的丈夫，她也不再是那个被深爱、被重视和充满安全感的妻子，尽管我们相信过去是不可改变的，但妻子认为，她有可能从来都没有被爱过。

过去虽然已经存在，但我们对过去的感知不一定准确。当下的妻子置身于混乱和不确定当中，周遭也在不断发生着变化。与此同时，尚未到来的未来在现在也变了模样。曾经心满意足的妻子，现在是一个无辜的被骗者还是一个容易上当的傻瓜？她应该视自己为受害者还是与丈夫一起制造幸福幻觉的同谋？她的丈夫究竟是因为欲求不满、被勾引、心理变态而出轨，还是说他本来就是骗子、恶魔的化身？他怎么能这么残忍？她之前的家又算什么？她怎么能如此天真？她已经不认识镜子里的自己了，也不知道现在到底在发生些什么。她和所有人的关系是真实的吗？未来到底会发生什么？当世界更深层次的现实意外呈现时，各种疑惑都会竞相出现。

现实中的一切都是犬牙交错、复杂万分的，人们只能狭隘地感知到因果关系矩阵中的一个切面，同时又极力避免承认这种狭隘。在遭遇根本性问题时，掩饰感知局限性的脆弱面具就会破裂。感官的不足和认知的崩塌会让人不知所措，然后我们会看到什么？当我们看不清的时候，又应该把视线转向何处？

忽视问题是一切分崩离析的前兆

当突如其来的灾难发生后，世界变成了什么样？还有什么依然矗立？废墟中会出现怎样的可怕怪兽？身陷动荡社会局势中的我们能看到什么？当我们无法理解看见的一切，不知道自己是谁或者在哪里时，我们又会看见什么？我们看不见由有用的工具和人格组成的熟悉而又舒适的世界，甚至看不见在正常时期已经被克服，可以轻易绕过的熟悉障碍。

重见混乱

当宜居的秩序分崩离析时，我们看到的是无形的虚空和黑暗的深

渊，以及永远潜藏在安全表象之下的混乱。人类在学会感知之后有幸拥有的所有稳定都源于这种混乱。当一切崩塌，我们又重新看见混乱时，这意味着什么呢？

单词emergency（紧急）和emergence（出现）只有一个字母之差。未知现象一旦从未知领域中突然出现，那么就意味着紧急时刻到来了。就像从沉睡中醒来的地下世界的怪物突然从深渊一跃而起，落在眼前一样。我们在不知道会出现什么、不知道事情来龙去脉的情况下，要如何做好面对紧急情况的准备？我们要如何应对无法预期的灾难？事实是，我们需要放弃那缓慢而笨重的思想，转而依赖我们的身体，因为身体的反应比思想要快得多。

在混乱之中，人们的感知会暂时消失，于是我们会立即行动起来。经过数亿年演变和检验的反射性反应能够在思想和感知都失灵的危急情况下保护我们，我们的身体会准备好应对所有可能性。[4]首先我们会僵住，然后身体反射会进一步转化为基于情绪的感知：我们面对的东西可怕吗？有用吗？我们需要与之对抗还是可以忽视？我们还无法做出判断。此时，我们处在十分消耗能量的准备状态，血液中充满了皮质醇和肾上腺素；我们心跳加快，呼吸急促；我们痛苦地意识到之前搭建的完美幻觉已经消失。我们小心翼翼地调动为了这种时刻专门准备的生理和心理资源，并准备好迎接最极端的结果。我们一边将油门踩到底，一边猛踩刹车。我们尖叫、大笑或者哭泣，表现出反感或者恐惧。最后我们开始试图解析混乱。

因此，那位遭到背叛的妻子在越发混乱的状态下，想要将一切都倾诉给他人，这包括她自己，她的家人、朋友，或者公交车上的陌生人，希望以此来搞清楚真相。抑或她想要后退到沉默当中，通过反复思索达到同样的目的。哪里出了问题？她犯了什么不可原谅的错误？这个和她共同生活的人到底是谁？世界为什么是这样的？老天为什么要允许这样的事情发生？她应该如何和这个曾经是她丈夫的陌生人开启对话？怎样复仇才能让愤怒的自己满意？她可以通过勾引谁来报复？她时而愤怒，时而恐惧、痛苦，时而又为自己新获得的自由而兴奋。

这位妻子的安全感建立在非常不牢固的基石上，就像搭建在沙子

上的房子一样。她滑行的冰面太薄，所以她掉进了冰窟窿，在水中窒息。她深受背叛和打击，被自己的愤怒、恐惧和悲伤吞噬。她现在身处可怕的地下世界，因为她走入了现实的深层结构当中，需要重新准备好面对现实，重构对过去和未来的想象，包括自己的情绪和幻想。只有通过这样的深层感知，这位妻子才能重新回到那个熟悉、简单而又舒适的生活中，混乱的可能性才会被重新整理为正常有序的现实。

“这一切真的是无法预料的吗？”这位妻子在反思中这样问自己和他人。她是否应该为有意忽视那些微妙的危险信号而感到内疚呢？她回忆起刚结婚时和丈夫如胶似漆的感情，也许那样的要求太高了。但是过去半年里两人只有过一次亲昵行为，而且之前好几年时间都是两三个月才亲热一次，这样的情况恐怕没人能够忍受。

直面问题

我很喜欢杰克·肯特（Jack Kent）的童话故事《世界上没有龙》（*There's No Such Thing as a Dragon*）。这个故事从表面上看非常简单，我曾经向多伦多大学的退休校友诵读和解析过其中的内容。故事的主角是个叫比利·比克斯比的小男孩。有一天早上，他发现一条龙坐在自己的床上，那条龙有家猫那么大，而且十分友好。比利告诉了妈妈这件事情，但是妈妈说世界上没有龙。没想到这之后那条龙便开始长大，吃掉了比利所有的早餐，并且很快就占满了整座房子，以至于比利的妈妈为了打扫房间不得不从窗户进出。后来，龙带着房子跑掉了，当比利的爸爸回家时，发现家所在的位置居然成了一块空地。邮差告诉了他房子的去向，于是爸爸追上龙，沿着龙的脖子爬进房子里找到了家人。此时，比利的妈妈依然认为世界上没有龙，但是比利忍无可忍地坚称龙是存在的。那一刻，龙便开始缩小，并且没多久就又回到了家猫大小。最后，所有人都承认了这条龙的存在，于是龙一直维持在最合适的大小。妈妈不明白之前龙为什么会变得如此巨大，比利小声说道：“也许它只是想被注意到。”

也许真的是这样！有很多故事都有类似的情节。混乱在家庭中逐渐显现，不快乐和怨恨一点点堆积，但所有问题都被扫到了地毯下

面，被藏在地毯下的龙全部吞食。当大家共同建立的家庭秩序在逐步破败和瓦解时，没有人站出来说话。沟通的前提是承认所有糟糕的情绪，如怨恨、恐惧、孤独、绝望、嫉妒、挫败、仇恨和无聊。片刻的平静很容易维持，但是在比利的家里，以及所有与之类似的家庭里，龙都会悄悄长大。当龙已经大到无法被忽视时，它便会将整个家连根拔起。那时的问题便有可能是出轨，或者是漫长的带来巨大经济和心理消耗的监护权争端。本来可以在多年间逐步解决的问题，在一夜间被集中到了一起。无数被谎言、逃避和辩解所掩藏的问题会像洪水一样爆发出来，淹没一切。可是方舟并不存在，因为即使大家都预感到了洪水的来临，也没人修建方舟。

> 永远不要低估忽视问题所带来的破坏性后果。

也许那对关系破裂的夫妻本可以就他们的亲密关系进行一两次甚至一两百次的交流，也许他们在心理上本应该和他们在生理上一样亲密，也许他们本可以努力找到自己的角色。许多现代家庭以自由解放的名义将传统的劳动分工关系打破，这种打破虽然减少了对人的限制，但也带来了更多的混乱、冲突和不确定性。在逃离了暴虐之后，随之而来的通常不是乐园，而是困惑、空虚又漫无目的的荒漠之旅。

传统会带来限制，甚至是不舒服和不合理的限制，不过当传统缺失时，人们就只剩下三个选择：被奴役、施行暴政或进行谈判。奴隶只会唯命是从，而且或许还乐意以这样的方式去逃避责任，摆脱生活的复杂性。但这只是临时的解决方案，奴隶的内心仍然会反抗。暴君则只会对奴隶指手画脚，并且以这样的方式来处理生活的复杂性，但这也是暂时的解决方案。暴君会厌倦奴隶，因为奴隶们闷闷不乐的服从太没有挑战性。而谈判则需要双方直接承认龙的存在，但这样的现实是很难面对的，即使是在龙还没有大到可以吞下屠龙勇士的时候。

也许这对夫妻本可以更精确地选择他们理想的存在方式，这样就可以共同阻止混乱洪水的肆虐。也许他们本可以这么做，而不是用取悦、懒惰和懦弱的方式说：“算了，不值得为了这件事闹矛盾。”婚姻中很少有什么事情是小到不值得争吵的。你们两个人被持续一生的誓

言捆绑在一起，而那个誓言的意义正在于让你极为认真地对待婚姻。你真的希望自己日复一日地被琐碎的烦恼所折磨吗？

也许你觉得自己可以忍受，忍受确实是必要的，因为你无法做到真正的宽容。如果你告诉伴侣他的笑声听上去越来越像钉子划过黑板的声音，那么对方也一定会非常认真地诅咒你。也许这是你的错，你应该成熟一点，学会适时保持沉默。但是在社交场合向别人抱怨也会伤害伴侣的形象，所以你最好还是选择直面问题。在这样的情况下，只有一场以和平为目标的争吵才能揭示真相。如果你一味保持沉默，并因此觉得自己是个善良、和平又耐心的人，那么这样的想法不光大错特错，还会让地毯下藏着的龙长得更大一些。

也许直接探讨亲密关系中的不满是对关系最及时的补救方式，虽然这种补救进行起来并不容易。也许妻子私底下抗拒亲密，是因为她对亲昵行为有着深深的矛盾情绪，而且天知道这种矛盾是怎么来的；也许丈夫是个糟糕又自私的爱人，也许他们俩都是。以争吵为代价来搞清楚这样的问题难道不值得吗？这毕竟是生活中很重要的一部分，为此坚持进行两个月痛苦而坦诚的对话是值得的。当然，这种对话的目标既不应该是互相伤害，也不应该是争强好胜，因为那样不但得不到真相，还会引发全面战争。

也许问题不是出在亲昵行为上。也许夫妻之间的所有对话都已退化成了无聊的日常，缺乏共同的冒险也使他们的关系越发乏味。也许这种一天天的退化要比努力维持活力来得更加容易。缺乏关注的生物会死亡，生命的存在离不开精心呵护。

> 没有人可以找到完美到不用维护关系的伴侣，就算找到了，对方也会因为你的不完美而离开你。真相是，你需要的是一个和你一样不完美的人。

也许出轨的丈夫是个极端幼稚和自私的人，他自私的一面在关系里占了上风，而妻子并没有花足够的力气来平衡两人的关系。也许妻子并不认同丈夫对孩子的管教方式，所以她彻底不让丈夫参与对孩子的抚养，而丈夫刚好也就此逃避了烦人的管教责任。与此同时，孩子

心中的怨恨也在不断累积，因为他始终活在母亲的满腹怨言和父亲的疏远冷漠中。一家人在痛苦的氛围中相处，所有被忽视的冲突都让夫妻双方将对彼此的怨恨通过一举一动默默地发泄出来。也许是这些未曾表露的问题接下来破坏了承载婚姻的关系网络，使尊重逐渐变成了蔑视，爱逐渐变成了恨，而没人愿意面对这些变化。

> 一切只有被表达和澄清之后，才能变得清晰可见。

也许夫妻双方都不愿真的看清一切，也许他们是有意将问题隐藏在迷雾中的，甚至这迷雾就是他们创造的，专门用来遮掩那些他们不愿意看见的东西。当妻子从爱人变成保姆时，她究竟得到了什么？亲密关系的消失对她来说也许反而是一种解脱？当丈夫不愿沟通时，也许向邻居或者自己的母亲抱怨是一件很有好处的事情？也许妻子甚至还偷偷地想过抱怨带来的满足感比任何完美的婚姻能带来的都要多？做一个老练娴熟的受害者带来的愉悦感恐怕是任何事情都无法相比的。“她是个圣人，但嫁给了一个糟糕的男人。她理应获得更好的婚姻。”即使是无意识的选择，带着这样的信念生活还是很有满足感的。也许她从未喜欢过自己的丈夫，也许她从未喜欢过男性。也许这都是她母亲或者外婆的错，她只是在无意识地犯着她们曾经的错误。也许她只是在报复她的父亲、兄弟或者社会。

丈夫又能从亲密关系的消失中得到什么呢？他是否将这件事视为自我牺牲，并通过向朋友抱怨来获得认可？他是否以此为借口来寻找情人？他是否借此合理化自己对女性的怨恨，因为在结婚之前他曾被许多女性拒绝过？也许当他不需要再考虑魅力的问题时，就可以放任自己变胖变懒？

关于这类问题的一个可怕真相是，导致婚姻失败的原因如果被有意忽视，一直得不到处理和解决，那么就可能发酵成为困扰夫妻双方一生的问题。想得到这样的结果，我们只要不做任何事情就行了。不要注意、不要反应、不要关注、不要讨论、不要思考、不要负责、不要面对混乱并且将其转化为秩序。你只需要天真而又幼稚地等待，混乱就会崛起并且吞噬一切。

为什么逃避明明会毁掉未来，我们却还要这样做呢？因为在所有分歧和错误之下，隐藏着一个可怕的怪兽。也许你在逃避的那场争吵会使你们的关系走向终点，而关系终结很有可能在一定程度上是因为你是个糟糕的人。通过争吵来解决关系中的问题的前提是，你要敢于面对潜在的混乱和黑暗。混乱来自生命中关系的脆弱性，黑暗则意味着你和伴侣的懒惰和恶意会毁掉一切。这样的事实足以令人逃避，但是逃避并不管用。

为什么我们要允许生活因为糊里糊涂而陷入停滞与黑暗呢？如果你并不清楚自己是谁，那确实可以躲藏在疑惑当中，认为自己也许不是个糟糕、粗心、没有价值的人。只要你拒绝思考，就不用面对答案，这是个很诱人的做法。但是，逃避并不会让你不想知道的事情自行消失。你的缺点也许本来没有那么多，但是因为你不了解自己，所以你现在需要担心更多缺陷与不足的存在。

既然对现实的了解可以带来掌控感，或者至少可以让你保持诚实的姿态，那么为什么还要拒绝了解呢？万一真的像哈姆雷特所说，“丹麦将有恶事发生”呢？这时候，也许对问题视而不见，活在无知当中会更轻松，但如果你面对的恶龙真的存在怎么办？在不断累积的麻烦面前撤退或放弃抵抗，让灾难在阴影中生长，而你则丢失自尊，因为恐惧而越来越缩手缩脚，这真的是个好的选择吗？此时，你应该做的其实是准备好利剑，直面黑暗，冲进洞穴抓住龙的胡子。也许你会受伤，毕竟生活本来就是痛苦的，但你的伤不一定致命。

如果你一直拖延到麻烦找上门来，那么事情肯定会对你不利。

> 你最不愿意看到的事情会在你准备最不充分的时候不可避免地发生；你最怕遭遇的东西也会在你最弱、它最强的时候现身，而你终将被打败。

为什么我们要拒绝通过分析问题来得到解决方案？因为分析意味着承认问题的存在，弄清自己想要什么之后，我们会因为欲求不满而感到痛苦。但是，你可以从这痛苦当中有所收获，更好地面对未来。如果不这么做，那么替代一时痛苦的将会是由绝望和困惑造成的持续

隐痛，以及坐看时光流逝的无力感。

拒绝分析的另一个原因在于，不去定义成功，也就不用定义失败。这样当你失败的时候就不会注意到失败，也就不会痛苦了。但是，自我欺骗没有这么容易，你会一直对自己的存在感到失望和蔑视，也会越来越愤世嫉俗。

如果遭受背叛的妻子在逼不得已的情况下决定面对过去、现在和未来的所有问题，那么会发生什么？她虽然一直在逃避，也越发困惑和脆弱，但还是依然选择去彻底解决这个烂摊子。为了振作、逃离和重生，那位妻子有可能需要倾其所有，看清被自己用无知和虚伪的和平掩盖起来的现实，将个人悲剧的细节和存在的总体痛苦区分开来。世界并没有完全崩塌，只是有些特定部分崩塌了，如某些虚伪的信念或者行为。具体是哪些部分？她应该如何重建？又该如何在未来做得更好？要重建自己的世界，这位妻子必须搞清楚这些问题，而问题的解答则需要精确的思想和语言。当然也许她现在已经精疲力竭，无法再做到言词精确了，也许让一切停留在迷雾当中是更好的选择。

如果妻子早点关注出现的问题，勇敢且诚实地表达自己，事情也许还不至于这么糟糕。要是她在夫妻生活刚开始出现问题时就精确地表达自己的不满，会有什么结果？要是问题并没有像她想的那样困难，并且她也选择了直面问题呢？如果她坦率而又谨慎地看待丈夫对她所做的家务劳动的轻视呢？她会发现自己对父亲和社会的怨恨吗？如果解决了这些问题，她能够变得坚强吗？她会愿意直面困难，造福自己、家庭和社会吗？如果这位妻子一直冒着冲突的风险，坦诚地维护长期的真实与和平呢？如果她对问题没有忽视、忍耐或者一笑而过，而是将关系的每一次波动都视为婚姻急需关注的证据呢？也许她和丈夫都会有所不同，他们的婚姻会更加完整，他们的身心会更加年轻，他们的家也会搭建在岩石而非沙土之上。

> 当一切陷入混乱时，我们可以通过语言来创造结构，重建秩序。

如果我们仔细而又精确地表达和沟通，就能厘清问题，让一切归

位，成功设定新的目标。如果我们通过商讨达成共识，就能一同实现这个目标。但如果我们的表达草率又缺乏精准性，那么问题和目标就会一直模糊不清，不确定性的迷雾不会散去，即使商讨沟通也无法解决任何问题。

精确分析、创造结构、重建秩序

从人类存在的最高层面来说，精神和世界都是通过语言和沟通组织起来的。当事情的结果与预期不一致时，人们对事物的感知就会发生改变。失去结构和秩序的存在会脱离正轨。当问题出现时，我们之前的评估、思考和行动方式就都变得不可靠了，甚至连感知本身都需要被质疑。遭遇错误就是遭遇无法区分的混乱，而混乱的冷漠则会令人害怕得不知所措。但是恶龙同时也囤积着黄金，可怕的混乱当中也可能蕴藏着新的秩序，只有当你勇于清晰思考时才能发现这种可能性。

我们应该在问题一出现就立刻关注它。“我不开心”是一个好的开始，“我有权不开心”则不是，因为后者解决问题的动机是值得质疑的。也许你的不开心在当下的环境里是合情合理的，换了任何一个理智的人都会和你有一样的感受，但也有可能你只是不成熟而且爱抱怨，所以你应该对这两种可能性一视同仁。你究竟有多不成熟？也许你的不成熟像个无底洞。不过只要你愿意承认它，就有可能纠正它。

我们能够解析复杂纠缠的混乱，看清包括自我在内的万物的本质，通过创造、沟通和探索来不断建构和重构世界。我们从主动发现的事物中获取信息并塑造自己，同时也塑造着我们所处的环境。这虽然困难但也无妨，因为不这么做的后果比遭遇困难更糟糕。也许丈夫忽视妻子在晚餐时的对话是因为他讨厌自己的工作，并因此感到疲惫不堪。也许这份工作是他父亲强迫他选择的，而他因太懦弱或者太孝顺不敢反对。妻子之所以容忍丈夫的忽视行为，也许是因为她认为直白的反对是粗鲁和不道德的。也许她讨厌自己父亲的坏脾气，所以从很小的时候她就相信所有的攻击性和强势都是不道德的。也许她担心如果自己太有主见，丈夫就会不爱她。要梳理清楚这背后的原因非常

困难，但要是放着损坏的机器不管，不进行任何诊断和修理，那么机器就会一直发生故障。

精确性能够明确问题，帮你区分已经发生的坏事和同样糟糕但并未发生的坏事。如果你晚上在疼痛中醒来，可能是因为你正在慢慢走向死亡，而正在缓慢杀死你的是无数可怕疾病中的一种。你有患任何一种疾病的可能性，但是你拒绝接受诊断，所以你的病还处于未知的状态。如果你寻求医生的帮助，那么患任何一种疾病的可能性就可以缩小为患某一特定疾病，甚至你也许根本就没有患病，这样你就可以嘲笑自己之前的慌乱。即使你真的患有某种疾病，你也可以为此做好准备。精确性无法改变悲剧本身，但可以赶走鬼神。

你在森林里听见但看不见的东西可能是一只老虎，甚至是一群由一条鳄鱼带领的凶恶虎群，但也可能什么都不是。如果你转身去看，就会发现声音的来源也许只是一只松鼠。你确切地知道森林中藏着某种动物，但通常那只是一只松鼠，如果你拒绝去看，那么也有可能是一条恶龙。但你并不是屠龙的勇士，你只是狮子面前的老鼠，或者被大灰狼吓瘫的小白兔。当然，有的时候的确有可能是更可怕的东西，但是现实中的可怕与想象中的可怕相比通常是小巫见大巫。在想象中可怕到无法直面的东西，放在现实中虽然依旧可怕，但通常都会缩小为可以直面的东西。

如果你逃避面对意外的责任，那么即使你遭遇的是尚可控制的意外，现实还是会变得混乱不堪。然后混乱会不断扩张，吞噬所有的秩序、感知和可预测性，被忽视的现实此时也会化身为混沌女神。如果现实和想象之间的间隙未受关注，它就会变成一个深渊，而你也会坠入其中，自食苦果。被忽视的事实也会在困惑与痛苦的深渊中显现出来。

在向自己或他人描述你过去的所为、当下的行动以及未来的目标时，你应该谨慎小心，寻找正确的词语，组建正确的句子和段落。当往事的本质被精确的语言所提炼时，过去就可以获得救赎。当现实被清晰讲述时，当下就可以自然流动而不会扰乱未来。

> 未来有太多可能性，浑浊不堪、难以掌控，但谨慎

> 的思想和语言可以帮助我们发现证明人生意义的独特、辉煌的命运。这就是眼睛和文字创造世界的方式。

不要将幼小的恶龙藏在地毯下，它们会在黑暗中蓬勃生长，在你最意想不到的时候跳出来将你吞噬。你会因此坠入混沌和困惑的深渊，而不是进入光明美好的乐园。坦率真实的言辞能让你的现实变得简单、朴素、有序和宜居。

当你通过精确的关注和语言来识别事物时，就能让它们变成鲜活而顺从的对象，使它们从与万物复杂纠缠的背景当中脱离出来，变得简单而有用。这样，一方面你可以利用它们，另一方面又不至于被复杂性带来的焦虑和不确定性压倒。如果你对事物始终糊里糊涂，那么就永远没办法辨别区分，使一切都混淆在一起，而这又会使你的世界变得过于复杂，难以掌控。

你在对话的时候，尤其是当对话很难的时候，需要有意识地界定对话的主题。否则对话就会涉及许多事情，而这样的对话最后往往会让人无法承受。许多伴侣就是因为这个原因停止沟通的，每一次争吵最后都会变质为关于过去、当下和未来所有问题的冲突。相反，你可以说："这个事情是让我不开心的原因，而我想要的具体改变是这样的，或者你也可以提出同样具体的其他建议。我希望你可以为我做出具体的付出，这样就不会继续让我们俩都感到痛苦了。"要想说出这些，你需要先想清楚到底是哪里出了问题，你到底想要什么。你必须通过坦率而精确的语言在混乱中建构出宜居的世界。如果你一味逃避，那么问题就会变成恶龙，藏在你的床下，你的森林里，或者你内心的角落，并最终将你吞噬。

你需要确定自己过去到过哪里，才能知道自己当下在哪里。如果不能准确知道自己在哪里，你当下就有可能在任何地方，这意味着有太多的可能性，而其中有些可能性是很糟糕的。只有知道过去去过哪里，才能到达未来想去的地方。要从A点到B点，你必须已经处于A点。如果你处于任何一点，那么处于A点的概率显然是非常小的。你需要决定自己生活的方向，因为你只有朝着那个方向前进才能到达终

点。随意游荡无法让你前进，只会让你感到失望、挫败、焦虑和不快乐，使你变成难以相处的人。

说出自己的真实想法，这样你才能了解自己的真实想法。遵照你的语言来行动，你才能看见结果如何。然后集中注意力，观察你的错误，准确描述它们，并尽力纠正。这就是发现人生意义的方式，它也能够保护你免受人生悲剧的折磨。

> 直面存在的混乱，瞄准麻烦的海洋，明确目的地，然后绘制航线。承认你想要的东西，让周围的人知道你是谁。精准注视，径直前行。

保持言辞精确。



人们偏向于活在冒险中，

这样他们既能对自己的经验感到自信，

又能在直面混乱中有所成长。



法则十一

RULE 11

不要打扰玩滑板的孩子们：承认现实，反对偏见

DO NOT BOTHER CHILDREN WHEN THEY ARE SKATEBOARDING

PEOPLE MOTIVATED TO MAKE THINGS BETTER USUALLY AREN'T CONCERNED WITH CHANGING OTHER PEOPLE—OR, IF THEY ARE, THEY TAKE RESPONSIBILITY FOR MAKING THE SAME CHANGES TO THEMSELVES (AND FIRST).

真正想要改善世界的人，

通常不会去试图改变别人，

至少他们会先从改变自己开始。

被阻止的不只是玩滑板

我在加拿大多伦多大学工作，学校的西德尼·史密斯楼西边曾经是孩子们玩滑板的地方。有时候我会站在那儿看他们玩。大楼入口前方有段平缓宽阔的阶梯，阶梯上竖立着两段直径约6厘米、长6米的管状铁制扶手。那些疯狂的孩子们几乎都是男孩，他们会从距离阶梯顶端十几米的地方开始加速滑向扶手，在即将撞上扶手的一瞬间，他们会一只手抓住滑板跳到扶手上面，踩在滑板上，顺着扶手滑下然后着陆。着陆时，有时他们会依然平稳地站在滑板上，有时则会摔跟头。不论结果如何，孩子们很快又会开始继续尝试。

有的人可能觉得这样的行为很蠢。也许是，但我认为那些孩子们很勇敢也很了不起，值得人们鼓励和钦佩。这样的行为的确是危险的，但孩子们想要战胜危险的心才是重点。如果穿上护具，他们会更安全一些，但那样就没意思了。孩子们并不在意安全，他们在意的是能力的提升。

> 能力才能让一个人在最大程度上感到安全。

我做不到这些孩子所做的事情，也不敢去尝试。我不敢像网上那些高空自拍爱好者一样爬上建筑起重机的顶端，因为我有些恐高。虽然我曾驾驶特技飞机做过锤头翻滚这样的特技动作，但是我没法滑滑板，尤其是做顺着扶手滑下这样的动作。

西德尼·史密斯楼的东面是一条叫圣乔治的街道，学校在路边建了许多水泥花坛。孩子们也曾顺着花坛边缘滑行，不过没过多久，花坛边缘就被装上了一种名叫“滑板终结者”的金属防护块，以阻止滑板活动。这让我想起了几年前在多伦多发生的一件事。在小学开学前两周，整个城市所有操场的游乐设施全部消失了，因为这方面的立法发生了变化，而且人们对保险问题也越发感到恐慌。操场被匆忙拆除了，尽管它们足够安全，而且是由孩子们的父母出钱修建的。这意味着，孩子们在接下来的一年多里都没有可以玩的地方。在这期间，我

经常看到勇敢而又无聊的小孩在学校房顶上乱跑，或者和猫一起四处翻挖泥土。

我之所以说这些操场足够安全，是因为它们的设计实在是太过安全了，以至于孩子们要么不再愿意在那儿玩，要么开始尝试设计令人意想不到的玩法。对孩子们来说，有一定危险程度的操场才有挑战性。

> 不论是大人还是小孩，想要做的都不是将风险最小化，而是优化风险。

人们做所有事情的目的都是为了实现自己的愿望，但同时人们也会给自己一点压力，这样才能持续成长。所以，如果一件事情太过安全，人们就会想方设法让它重新变得危险。[1]

在不受约束或者受到鼓励的时候，人们偏向于活在冒险中，这样他们既能对自己的经验感到自信，又能在直面混乱中有所成长。一边享受当下，一边努力优化未来，这会让人们既精神又兴奋，否则，人就会像树懒一样笨拙、粗心、行动迟缓。过度保护会让我们败给突如其来的意外和危险事件，错失其中蕴含的机会。

那些被安装在花坛边缘的滑板终结者着实令人反感，它们配上花坛上由滑板造成的磨损，构成了一幅拙劣设计的，由怨恨和糟糕补救措施组成的惨淡画面。这个区域本来应该被绿植美化，现在却呈现出一种工业化监狱、精神病院或集中营一般的景象。

这个丑陋十足的解决方案让人无法信任它背后的执行意图。

如果你深入读过弗洛伊德、荣格或者他们的先驱尼采等心理学家的书，你就会知道一切事物都有阴暗面。弗洛伊德深入解读了梦的隐含内容，认为梦通常都在表达某种不恰当的愿望。荣格则相信社交礼仪中的每一个行为背后都伴随着无意识的邪恶阴影。尼采研究了被他称作“ressentiment”的怨恨是如何驱动公开、虚伪无私行为的：

在我看来，人类始终都是要从仇恨与报复中解脱出来

的，这种解脱，仿佛一座桥，桥的对面就是最崇高的希望；这种解脱，也是一道彩虹，绚烂在狂风暴雨之后。毒蜘蛛们的愿望当然不是这样的，我听到了它们彼此之间的交谈，它们说："让仇恨的风、复仇的雨充满整个世界吧，这才是我们所标榜的公平与正义。我们要报复，报复所有的异端；我们要谩骂，谩骂所有和我们不一样的生物。"毒蜘蛛的心里这样想，它在向着自己的灵魂许愿。从此以后，"追求平等的意愿"会成为一种德行，我们要提高自己呼喊的音调，我们要对所有拥有权势的人高呼。说教者们啊，你们口口声声高呼着"平等"，本质上却如同暴君，昏庸、软弱、无能，还把自己君王般的淫欲用德行的言语加以隐藏。[2]

著名英国作家乔治·奥威尔很了解这类问题。他在1937年创作了《通往维根码头之路》。在书的前半部分，奥威尔描绘了20世纪30年代英国矿工令人震惊的生存条件：

好几个牙医告诉过我在工业地区，一个人过了三十岁牙还没掉光的情况非常罕见。在维根，不少人（年龄各异）都跟我说越早"弄掉"这口牙越好。"我受够了牙。"有个女人这样说道。[3]

因为矿井通道的高度有限，维根码头的矿工需要在黑暗中弯着腰，拖着身体缓慢前行近5公里，途中不断磕碰脑袋，擦伤背部，然后才能开始7个半小时艰苦繁重的工作。工作结束之后，他们又要再爬回来。奥威尔说："那大概等同于每天上下班各攀登一座高山。"而且这些爬行的时间是没有报酬的。

在读完了这本书前半部分对矿工生存状况的描述之后，读者不可能不对贫穷的工人们感到同情，只有冷血的怪物才会在听完奥威尔的描述后毫无怜悯之心。

早些时候的矿井更糟。有的年纪很大的妇女从年轻时便在井下干活，那时她们四肢着地，腰上绑着挽具一般的带

子，一条锁链拴过她们的腿，来拖拽一桶桶煤，甚至怀孕时也要经常这么做。

不过，在书的后半部分，奥威尔将视线转向了另一个问题。虽然当时英国各地都明显存在令人痛苦的不平等现象，社会改革的思潮却并不怎么受欢迎。奥威尔认为原因是那些衣着考究、热衷思考批判、满心怜悯和同情的社会改革派并不喜欢穷人，他们只是仇恨富人，并且在用虔诚和自以为是来伪装自己的怨恨和嫉妒。直到今天，不论是在人的潜意识里还是在现实中，这个问题都依然存在。因为弗洛伊德、荣格、尼采和奥威尔的启示，每当听见有人大声宣称支持某些事情的时候，我总会好奇他反对的是什么，尤其是当此人在抱怨、批判或者试图改变别人的行为时。

荣格提出了精神分析领域最为犀利的一句名言：如果你无法理解一个人的行为，那就看看结果，并以此推断动机。这句话就像一把心理手术刀，虽然并不总是最合适的工具，也有可能在某些时候切得太深或者切错地方，但是在有的情况下它仍然可以带来非常有启示性的结论。

举个例子，如果在花坛上安置滑板终结者的后果是使孩子不开心及野蛮地剥夺了人们对美的追求，那么或许这就是一开始的目标。当一个人宣称自己的行为是出于高尚的原则或者是为了他人的利益时，我们并没有必要假设这样的动机是真实的。

> 真正想要改善世界的人，通常不会去试图改变别人，至少他们会先从改变自己开始。

当技巧高超、勇敢而又危险的滑板活动被规则所阻止时，我看到的是规则背后阴险的反人类精神。

可怕的反人类精神

我在前面提到过的朋友克里斯就被这样的精神所支配，这也给他

的心理健康造成了严重的伤害。内疚是使他困扰的原因之一。在来到费尔维尤之前，克里斯在阿尔伯塔省最北部的几个不同的城镇上了小学和初中，和原住民小孩打架是他的日常活动之一。通常来说，原住民小孩要比白人小孩更易怒一些，我很清楚这一点。

我和一个叫雷内·赫克的米提人（加拿大原住民之一）小孩有过一段充满波折的友谊，之所以波折是因为当时的情况很复杂。我和雷内之间有着巨大的文化差异，雷内的衣服总是很脏，言辞和态度也很粗鲁。我在学校里跳过一级，个头较小，而雷内则是个强壮、聪明、好看又坚毅的孩子。有一次，我们在一起上6年级的课，老师是我的父亲，他发现雷内在嚼口香糖，于是说："把口香糖吐了，你看上去像一头牛一样。"我轻声笑道："哈哈，雷内牛。"不管雷内是不是牛，他的听力是没问题的。他说："彼得森，放学之后你死定了。"

那天我们本来打算晚上一起去看电影的，看来是没戏了。时间过得很快，下课的时候我以最快的速度冲向我的自行车，但是雷内还是先我一步到达。我绕着自行车躲着他，只要我一直绕圈，他就没法抓住我。可我不能永远绕下去，所以我大声喊"对不起"，但这没法安抚雷内，我伤了他的自尊，于是他要我付出代价。

我在几辆自行车后面蹲下来，大声喊道："雷内，对不起！我不该说你是牛，我们别打了。"他继续向我走来，我又说："我真的错了，对不起，我还想和你去看电影呢！"这不是我耍的花招，而是我的真心话。接下来，不可思议的事情发生了，雷内停止了绕圈，看着我，然后他哭了起来，独自跑开了。这就是镇上原住民和白人之间关系的真实写照，我和雷内也从未一起看过电影。

当我的朋友克里斯和原住民小孩发生冲突时，克里斯不愿意还手。他觉得自己在道德上不应该自卫，所以甘愿挨打。克里斯逐渐和世界脱离，他的内疚让他对男子气概和男子气概的活动产生了深深的仇恨。他认为上学、工作和谈恋爱与北美的殖民化以及地球资源的掠夺都是相关联的。克里斯读了一些佛教书籍，他认为在当前的世界形势下，否定自己的存在是必要的道德选择，同时他认为别人也该如此。

我在读本科时曾和克里斯做过一段时期的室友。一天晚上我们外出喝酒，在回家路上，克里斯将路边汽车的反光镜一个又一个地掰下来。我说："别这么做，这样对你有什么好处？"克里斯说那些人都参与了人类疯狂的破坏活动，所以这是对他们的报复。我说报复那些正常生活的普通人并不会解决任何问题。

多年以后，当我在蒙特利尔读研究生时，克里斯又出现了。他本来只是来这儿做客的，但是他很迷茫，想向我寻求帮助，于是最终又和我住到了一起。我那时已经结婚了，家里还有妻子塔米以及一岁的女儿米凯拉。克里斯和塔米以前在费尔维尤的时候就是朋友，而且克里斯还喜欢过塔米，这让情况更复杂了——但不完全是你想的那样。克里斯一开始憎恨男性，后来也开始变得憎恨女性了。他并非不渴望女性，却拒绝接受教育、拒绝工作，也拒绝欲望。他烟瘾很大，没有工作，导致没有女性会对他感兴趣。我也试图说服过他改变自己，谦逊一些，重建自己的生活。

一天晚上，轮到克里斯做晚餐。当塔米回到家里时，发现屋里充满了烟雾，肉饼在煎锅里疯狂地冒烟，而克里斯则跪在地上试图修理炉脚松动的部分。我的妻子看穿了克里斯的把戏，他是故意弄焦肉饼的，因为他讨厌像个女人一样做饭和做家务，即使家务是大家平等分担的。修理炉脚不过是为烧焦食物提供一个看上去可信的借口而已。塔米揭穿了克里斯，而克里斯则开始扮演受害者的角色。不过，此时克里斯的内心是极度愤怒的。他以为自己比所有人都聪明，而把戏被揭穿的事实却令他的自尊深受打击，这非常糟糕。

第二天，我和塔米一起去附近的公园散步。虽然外面是零下35摄氏度，寒风凛冽，但我们真的需要离开家一会儿，塔米说她受不了和克里斯住在一起了。我们走进公园之后，看见光秃的树枝上有一只松鼠正在瑟瑟发抖。松鼠在这么寒冷的天气里为什么会出来？它们理应冬眠到天暖之后再活动。然后，我们看见了更多的松鼠，公园里到处都是在寒冷中颤抖的松鼠，这景象就像是一出荒诞剧，不可思议，也难以言喻，又十分贴切。这之后不久，塔米带着女儿到别处去住了几天。

临近圣诞，我的弟弟和他的新婚妻子也从家乡过来看我们。我弟

弟也认识克里斯。他们夫妻俩和克里斯穿上外套，准备去蒙特利尔市区逛逛。克里斯穿了一件黑色长大衣，头上的黑色针织帽被拉得很低，裤子和靴子也都是黑色的。他又高又瘦，有点驼背，我开玩笑说克里斯看上去像个连环杀手。他们三个逛街回来后，克里斯的情绪显得非常不佳。这一对夫妻的快乐，对他来说无疑是伤口上撒的盐。

我们愉快地吃了晚餐，聊完天后便回房休息了。但是我睡不着，总觉得有什么事情不对劲。凌晨四点，我忍不住爬下床，轻轻推开了克里斯的房门。如我所料，他正躺在床上，睁大了眼睛盯着天花板。我在他旁边坐下，通过聊天把他杀气腾腾的愤怒化解了，然后我才又回房间去睡觉。第二天早上，我弟弟把我拉到一边说：“昨晚发生了什么？我完全睡不着。出什么问题了吗？”我告诉他克里斯的状况不太好，但我没有告诉他昨晚我们所有人都躲过了“一劫”。

也许那天晚上我闻到了空气中死亡的气息。克里斯的身上有一种很苦的气味，他经常洗澡，但是毛巾和床单还是都沾上了那种气味，无法洗掉。那或许是心灵和身体无法和谐运作的产物。一个认识克里斯的社工告诉我，她和同事们也都很熟悉这种气味，他们称之为“失业者的气味”。

我读完博士后，和妻子从蒙特利尔搬去了波士顿，生下了第二个孩子。我和克里斯时不时会通电话，他也来看过我们一次。他在一个汽车配件店找到了工作，生活变得好一些了，但那种状态并没有持续很久。我和克里斯后来没有再见过面，差不多10年之后，他在自己40岁生日的前一晚打电话给我，这时我已经举家搬到了多伦多。克里斯特地打电话告诉了我一个好消息，他写的一个故事将被放在一个故事集中出版。克里斯的短篇小说写得很好，他也是个不错的摄影师，有一双善于发现的眼睛。第二天，克里斯开着他那辆破破烂烂的皮卡进了森林，在排气管和驾驶室之间连了一根软管。我仿佛可以看到他那时的样子，他透过破裂的挡风玻璃看着窗外，一边抽烟，一边等待死亡。两周之后，克里斯的尸体被发现了。我打电话给他父亲，他父亲哭泣道：“我可爱的孩子呀！”

最近，我被邀请去附近一个大学做TEDx演讲。在我之前上场的是一位在计算机专业领域十分出色的演讲者，他谈到了人类对地球的

威胁。和克里斯以及许多人一样，他内心深处也充斥着反人类精神。虽然他没有像我的朋友那样走极端，但是他的身上也散发着同样可怕的气息。

这位演讲者站在一块屏幕面前，屏幕上是一个规模巨大的高科技工厂，数以百计身着白色工作服的工人像机器人一样站在生产线旁边无声地操作着。演讲者告诉台下以年轻人居多的观众，自己是如何和妻子决定只生一个孩子的，同时也希望有道德的人都这么做。我觉得他的选择应该是经过深思熟虑的，不过这选择也许只适用于他自己，而且或许他一个孩子也不生会更好。

如果这位演讲者知道自己的想法会带来什么后果，他会愿意改变立场吗？我想会的，但我并不相信他真的会。也许他会选择拒绝知道，或者他知道，但是不在乎，并且正自愿地朝着相反的方向进发。

诞生于偏见的“弱势群体”

直到不久以前，地球在人类眼中还是无法估量的。18世纪晚期，著名的生物学家托马斯·赫胥黎告诉英国议会，人类是无法用尽海洋资源的，与人类孜孜不倦的掠夺相比，海洋的生产能力实在是太强大了。而今天距离蕾切尔·卡逊出版《寂静的春天》并引发世界性环保运动也仅仅只过去了50多年而已。[4]

人类直到最近才开发出理解生态环境的粗浅理论和技术工具，所以人类对环境的破坏尽管令人发指，但多少也在情理之中。有的时候，我们只是缺乏意识，有的时候，我们别无选择。生存是艰难的，直到几十年以前，大多数人都还在被饥饿、疾病等一系列物质与精神上的匮乏所困扰。人类越来越富有，但是寿命依然有限，没有人生重病的家庭是幸运的少数。脆弱的人类已经尽力了，我们有理由放自己一马。

人类是非常了不起的生物，既没有同类，也没有任何清晰的极限。人们今天的成就在几十年前都是无法想象的。在写下这些文字之前的几个星期，我碰巧在网上看到了两个视频，分别展示了1956年和

2012年奥运会的跳马比赛。运动员们看上去不像在进行同一项运动，甚至连运动员都不像是同一个物种。跑酷是一项源自法国军队障碍训练的运动，每当看到跑酷运动员从三楼跳下却毫发无损时，我都会感到钦佩不已。攀爬起重机、玩极限山地车、自由式滑雪和冲浪都刺激得让人发抖。

我们之前讨论过的科伦拜中学枪击案的两个凶手都将自己任命为人类的审判官，那个TEDx演讲者还有我的朋友克里斯也是如此。他们都认为人类是失败和堕落的物种。这样的预设一旦建立，其内在逻辑就会不可避免地显现出来。如同戴维·阿滕伯勒（David Attenborough）所说，当一个东西成为瘟疫，或是罗马俱乐部所说的癌症时[5]，根除它的人就是英雄般的救世主。被无限的仇恨所驱使、自命不凡的杀人狂通常都会遵循这样的逻辑。但是，为什么那些明确反对偏见的人也经常在谴责人类呢？

男孩的衰落

我认识一些被这样的道德捍卫者批判和排斥，以至于精神健康受到严重影响的大学生，尤其是人文学科的学生。对于年轻男性来说影响更为严重。作为父权社会的既得利益者，他们的成就往往被认为是不劳而获的，他们被视为有着性犯罪的嫌疑，并会因为自己的理想和追求而被视作地球的掠夺者。总之，他们不受欢迎。在中学和大学阶段，男性也在教育上逐渐落后。我儿子14岁时，有一次我和他谈到学习成绩，他说自己作为男生成绩已经不错了，在学校，大家都知道女生的成绩更好。他的语气里透露出对我不了解这一事实的惊讶。在写这一章时，我收到了最近一期的《经济学人》杂志，封面故事是“性别的弱势群体”，指的就是男性。大学里有超过三分之二的专业，女生的数量超过了男生。

在现代世界，男孩们因为比女孩更不听话，或者说更加独立而备受折磨，并且这种折磨会贯穿整个中小学阶段。男孩的宜人性更低，而宜人性是一个与同情、共情和避免冲突相关的性格特质。男孩也更少被焦虑和抑郁所影响[6]，至少在青春期之后是如此[7]。男孩对物体更

感兴趣，而女孩对人更感兴趣。[8]令人惊讶的是，这些受到生物因素影响的差异在性别最为平等的北欧国家体现得最为显著，这和将性别视为社会建构的人的预期刚好相反。性别的确不是社会建构，这一点毋庸置疑。[9]

男孩喜欢竞争，并且在青少年时期会变得尤其不喜欢服从。在那个阶段，他们会试着逃离家庭，建立自己的生活，这样的行为无异于挑战权威。19世纪末建立起来的学校体系，主要目标就是灌输顺从的观念。[10]不论一个男孩或者女孩有多么坚强和出色，学校都会打压他们大胆的挑衅行为。男孩的衰落还有其他原因，如女孩愿意和男孩竞争，男孩却不愿意和女孩竞争。因为女孩战胜男孩是一件令人钦佩的事情，而且就算输了也是可以接受的。但是男孩战胜女孩却恰恰相反，更别说男孩输给女孩了。如果一男一女两个9岁的孩子打架，男孩先动手就已经非常不好了，如果他赢了，更会被鄙视，而如果他输了，人们会永远记得他被女孩打败过。

女孩既可以通过发扬女性特质在同性竞争中取胜，也可以和男孩进行竞争。但是男孩只能和同性竞争，若提升自身的女性特质，那么不仅会损害自己在同性心目中的形象，还会降低自己对异性的吸引力。女孩们会喜欢和自己做朋友的男孩，但不会被他们所吸引，她们只会被男性竞争中的胜者所吸引。男孩没法像对待同性那样和女孩竞争，因为他们不确定自己怎样才算赢。所以，当一个游戏变成女孩的游戏时，男孩便会离开。现在的大学，尤其是人文学科，是否正在变成女孩的游戏？这是我们希望看到的吗？

大学和各种教育机构里的实际情况要比一般的统计数据糟糕得多。如果你去掉STEM学科，也就是科学、技术、工程和数学，性别比例会更加失衡。[11]医学、公共管理、心理学和教育学等专业，接近80%的学生都是女性，而这些学科囊括的学位占所有学位的四分之一。这样的差异还在不断增加，照此趋势，15年后大学里的大多数专业将几乎全是女性。这对男性来说是很可怕的事情，对女性也不是什么好事。

职业与婚姻

在女性占主导地位的高等教育机构里，女性也越来越难维系长久的恋爱关系，结果她们只好退而求其次，寻求短期关系。这也许是一种进步，但我认为这对女性很不好。[12]不论是男性还是女性，其实都渴望建立一段稳定而又深刻的恋爱关系，而对女性来说，稳定有可能是她们最渴望的东西。皮尤研究中心的数据显示，从1997年到2012年，18岁到34岁之间、认为婚姻成功是生活中最重要的事情的女性比例从28%上升到37%，涨幅超过30%，而有同样想法的男性比例则下降了15%，从35%降至29%；在30岁到59岁之间从未结过婚的人里面，表示永远不会结婚的男性比例是27%，女性比例是8%。在1960年到2012年的这个时间跨度里，18岁以上已婚人士的比例在持续下降，从1960年的75%降至2012年的50%。

谁规定事业一定比爱情和家庭更重要？在顶级律师事务所一星期工作80个小时真的值得吗？值得的原因是什么？愿意这么做的人里，有一小部分是极具竞争性并且不计代价的，这样的人以男性为主，他们的宜人性也较低；还有一小部分人发自内心地喜欢自己的工作。但是大多数人不是这样的，而且，在挣的钱够花时，金钱就不再那么有强效驱动力了。更重要的是，大多数高绩效和高收入的女性也有同样高绩效和高收入的伴侣，并且拥有这样的伴侣对女性来说更重要。皮尤研究中心的数据显示，80%从未结过婚并且希望结婚的女性都很看重对方工作的好坏，而在男性群体中这个比例还不到50%。

大多数顶尖的女律师都会在30多岁时放弃他们的高压职业生涯。美国最大的200家律师事务所里，只有15%的股权合伙人是女性。[13]尽管女性律师人数众多，但这个数字在过去15年里却没有太大变化。并不是因为律师事务所不希望女性留下来发展，优秀人才的长期短缺让律师事务所迫切地希望留住每一个人，不论男女。

那些离开的女性往往希望在工作之外拥有自己的时间，在读完法学院并且工作了几年之后，她们开始发展出其他兴趣。这在大型律师事务所里很常见，只是大家不太愿意公开探讨这一点。我去听过一个演讲，演讲者是麦吉尔大学的一名女性教授，在场有许多律师事务所的女性合伙人。教授在演讲时宣称，托儿设施的缺失和成功标准的男性化阻碍了女性事业的发展并导致她们最终放弃了事业。我认识当时

在座的绝大多数女性，也和她们深入交流过。我知道她们都明白这些并不是真正的问题。这些成功女性都雇得起保姆，并且已经外包了所有的家庭责任与义务。她们也非常清楚成功不是由男性同事而是由市场来决定的。然而，如果你是多伦多的一位时薪650美元的顶级律师，当你的日本客户在周日凌晨四点打电话给你时，你必须立刻接听，就算你之前因为喂奶而没有睡好。如果你不接听，某个身在纽约、工作更拼命的律师就会替你接听。这就是为什么成功是由市场决定的。

拥有大学学历的男性数量的减少对于渴望恋爱结婚的女性来说是个越发严重的问题。女性非常倾向于寻找经济地位与自己同等或者比自己更高的伴侣，而且这一倾向在不同文化里都存在。[14]但是皮尤研究中心的数据显示，男性完全不介意未来妻子的经济地位，反而更在意伴侣的年龄。当富有的女性更偏好富有的男性时，中产阶级的衰减就会加剧[15]，加之适合男性的高薪制造业岗位在减少，婚姻会越来越成为富人的特权。这是黑色幽默般的讽刺事件，压迫性的父权婚姻制度现在却变成了奢侈品，难道有钱人是在自我压迫吗？

为什么女性想找有工作而且地位更高的伴侣呢？这在很大程度上是因为生育会让她们变得更脆弱，所以她们需要有能力的伴侣来为母婴双方提供必要的支持。这是非常理性的补偿行为，也有一定的生物学基础。为什么一个决定照料婴儿的女性需要另一个成年人来照料她？因为这能避免她们成为经济来源不稳定的那种单亲妈妈。没有父亲的孩子不仅面临贫穷的概率要比普通孩子高出四倍，而且也有更大的可能性滥用酒精和药物。和亲生父母居住的孩子比和一个或多个非亲生父母居住的孩子更少出现焦虑、抑郁或者犯罪行为。另外，单亲家庭孩子自杀的风险也更大。[16]

当今社会，对立场正确的强调则让问题进一步恶化。随着学校越发强调平等，反对性别压迫的声音也变得越来越大。然而学校的有些院系对男性是完全排斥的，而主导这些院系的后现代主义者宣称，西方文化是一种由白人男性创造的压迫性结构，用于支配和排斥女性及其他特定群体，而西方文化的成功也完全建立在这种支配和排斥上。[17]

文化源于人类的创造

文化向来都是一种压迫性结构，这是一个根本而普遍存在的现实。专制的国王是这个现实的象征符号和常见原型。我们继承的过去是狭隘和过时的，需要被拯救和修补，然后精心地维护管理。文化在一方面磨掉了我们的棱角，浪费了我们巨大的潜力，但另一方面它也带来了巨大的收益。我们的每一句话、每一个想法都是由前人所赐，支撑我们生活的高度发达的基础设施也是前人的赠礼，他们给予了我们技术、财富、健康、自由和机遇。所以，将文化视为纯粹的压迫是一种无知、忘恩负义和危险的做法。当然，这不是说文化不应该接受批判，我希望本书的内容已经无比清晰地指明这一点了。

说到压迫，还有一个需要考虑的问题：所有的等级制度都会创造赢家和输家。赢家会更倾向于维护这个等级制度，而输家则会批判它。但是，对任何有价值的目标的集体追求都会创造等级制度，因为不论目标是什么，有的人总会比其他人更擅长追求它。

> 对目标的追求能赋予生命持久的意义，那些让生命显得深刻和迷人的情绪几乎都产生于我们朝着理想成功前进的时刻，而我们为此付出的代价就是成功的等级之分和结果的差异。

绝对的平等只有在放弃了价值本身后才能实现，但那样的话，人生就没有追求了。也许更好的方式是，心存感激地承认一个复杂而先进的文化可以提供许多游戏，让每个成员都参与竞争，并且以各种方式赢得胜利。

文化也并不单纯是由男性创造的。文化在象征意义和原型上来说是雄性的，所以父权的概念很容易被接受，但文化是由整个人类创造的，而不仅仅是由某一类人，尽管他们也出了自己的一份力。此外，即使女性在20世纪60年代前对艺术、文学和科学的贡献有限，她们也仍然在抚养后代和农业生产中扮演了重要角色，为一小部分男性推动人类的发展提供了条件。

一种不同的解读方式是，男性和女性自古以来都在努力克服贫穷和生存的压力。而女性往往处于更为不利的地位，因为她们除了拥有和男性一样的局限性以外，还要背负额外的生育负担，并且在身体上还更为柔弱。20世纪以前，除了面对普遍的肮脏、痛苦、疾病、饥荒、暴力和无知以外，女性还需要忍受月经带来的严重不便，面临高概率的意外怀孕，受到难产的生命威胁，以及背负过度生育带来的负担。也许正是因为这些原因，许多社会在法律和生活中才会规定男女有别。现代技术革命的发生，包括避孕药具的发明，在一定程度上改变了这一境况，所以在认定女性更受欺压之前，也需要将这些因素囊括进去。

> 在我看来，所谓的父权制度更像是男性和女性在数千年以来试图摆脱贫穷、疾病和艰辛所进行的一种不完美的集体尝试。

印度企业家阿鲁纳恰拉姆（Arunachalam Muruganantham）的故事就是一个很好的例子，这个被称为“印度卫生巾之父”的男人在看到妻子将破布用作卫生巾后感到很不开心。他的妻子说这是因为卫生巾太贵，她宁可将钱省下来抚养家人。于是，阿鲁纳恰拉姆在接下来的14年里执着地钻研这个问题，连他的妻子和母亲都曾一度被他的痴迷吓坏。当阿鲁纳恰拉姆找不到女性志愿者来测试产品时，他甚至还尝试过在自己身上做测试。阿鲁纳恰拉姆的这些行为对自己的名誉和地位都毫无助益，但是今天，他发明的低成本卫生巾畅销印度全国，而且都是由女性自助群体生产的，使用他发明的产品的人也因此获得了前所未有的自由。2014年，这个仅有初中文化的男人荣登《时代周刊》“全球百位最具影响力人物榜单”。显然，个人收益不是阿鲁纳恰拉姆的主要动机。那么他是父权制度的一部分吗？

1847年，詹姆斯·杨·辛普森（James Young Simpson）用乙醚帮助一个盆骨畸形的女性成功分娩，之后他又改用了效果更好的氯仿。第一个这样出生的孩子被命名为Anaethesia（英文中“麻醉”的意思）。到了1853年，氯仿受欢迎到连英国维多利亚女王在生第7个孩子时都选择使用它。不久之后，无痛分娩开始在世界各地被广泛采

用。有些人认为这违背了信仰，还有的人反对男性使用麻醉剂，认为年轻、勇敢的男人不应该怕痛。但这些反对毫无作用，氯仿作为麻醉剂还是以惊人的速度迅速传播着。

直到20世纪30年代，世界上第一个卫生棉条才被伊勒·哈斯博士（Earle Haas）发明出来。到了20世纪40年代，美国有25%的女性使用了这一产品，30年后这一数字增长到70%，现在则是80%。剩下20%的人所使用的卫生巾也有极强的吸水能力和极高的穿戴稳定性。

阿鲁纳恰拉姆、辛普森和哈斯给女性带来的是压迫还是自由？发明避孕药的格雷戈里·平卡斯（Gregory Pincus）呢？这些实干、聪明而又执着的男性怎么会是狭隘的父权制度的一部分？

为什么我们要告诉年轻人，我们伟大的文化是男性压迫的结果？在被这样的核心假设误导之后，教育、社会工作、艺术史、性别研究、文学、社会学甚至法律等都开始给男性冠以压迫者和毁灭者的角色，不仅如此，这些领域通常还倡导不论放在任何时代都算得上激进的政治行为，而且还将其和教育混为一谈。例如，加拿大卡尔顿大学和皇后大学的性别研究学院就将鼓励激进主义作为任务之一，支持大学教育应该首要培养特定类型参与行为的这一假设。

小心提倡单一因素解释的人

权力是激励人的基本动力之一。人们在乎自己在支配等级上的地位，愿意通过竞争来到达顶峰。但是权力并不是唯一的动力，甚至也不是主要的动力，这也是区分一个人心智成熟与否的方法。另外，我们无法知道一切事情，所以我们的观察和话语的确都是有选择性的，但是这并不能证明一切都是我们的阐释，或者分类的目的就是为了排斥。你要小心那些提倡单一因素解释的人。

事实是客观中立的，就好像广阔的大地不会告诉旅行者应该如何穿越它一样。我们与事物有无数种感知和互动方式，但这并不意味着所有的阐释都是合理的。有些阐释会伤害你自己和他人，有些则会让你和社会发生冲突；有些不可持续，有些则会成为你的阻碍。这些限

制一部分来自漫长进化过程对人类的塑造，一部分来自让我们学会和平共存的社会化过程，还有一部分则是我们学习和成长的结果。无限多的阐释等同于无限多的问题，但有效解决方案的数量总是极为有限的，否则，人生也太容易了。众所周知，人生并不容易。

> 如果抛开乌托邦式的假想社会，只参照历史和现有文化，我们可以看到，在运转良好的社会中，能力而非权力才是决定地位的主要因素。

这一点，无论从个人经验还是从事实证据来看都是显而易见的。一个得了脑癌的人不会因为追求平等而拒绝资历最深、声望最高，也许也是收入最多的外科医生。最能有效预测长期是否成功的人格特质是智力和责任心。其中，智力由认知能力或智商测试来衡量，而责任心则是由一个人的勤勉和条理性来体现。[18]例外的确存在，比如对企业家和艺术家来说，开放性就比责任心更能衡量成功[19]，但是开放性也和语言能力与创造力相关，所以这种例外是可以理解的。从数学和经济学角度来看，用这些特质进行预测的准确性是非常高的，甚至在社会科学衡量过的所有特质里，这些特质的预测准确性是最高的。

社会科学研究也清晰地证明，一个好的人格和认知能力测试可以将雇主找到杰出人才的概率从50%增加到85%。所以，我们不应该告诉孩子世界是平的，也不应该在性别和等级制度上给他们灌输缺乏实证的论断。

科学的确有可能受到权力的影响，证据在很多时候也确实是由包括科学家在内的权势阶层认定的。毕竟科学家也是人，而人都喜欢权力，就好比龙虾也喜欢权力，或者解构主义者们也希望他们的观点广为人知，从而使自己可以具备学术权威性一样。但这并不意味着科学或者解构主义都只和权力有关。为什么有人会坚信一切都和权力有关呢？也许是因为当只有权力存在的时候，对权力的使用才是合理的，这种使用不受证据、方法、逻辑或者任何“文本之外”的东西所限制。这让权力的使用变得非常诱人，而权力也必然会被用来服务观点。

举个例子，后现代主义坚称性别差异是社会建构的产物，这个观

点认为社会必须被改变，偏见必须被消除，直到所有的结果都完全平等。但是社会建构主义的根本目的是结果平等，而不是对改变社会和消除偏见的正义追求。要消除所有的结果不平等，所有的性别差异都要被理解为社会建构的产物，不然对平等的追求就会显得过于激进。所以为了掩藏，逻辑的顺序被调转了，而这种言论所包含的内在矛盾却从未被质疑过。性别是建构的，但是一个寻求性别重置手术的人却被毫无争议地当作一个困在女人身体里的男人。显然这两者在逻辑上是不能同时为真的，但这一点被忽视了，或者被“逻辑和科学方法都是父权压迫的一部分”这样的奇葩观点合理化了。

显然，所有的结果都无法完全均等。结果需要先被衡量。比较同一职位上不同人的薪水相对容易，但是还有其他同等重要的维度需要考虑，如工作年限、晋升率和社会影响力等。引入“同工同酬”的概念之后，对薪水的比较就变得更加复杂了。谁来决定什么算“同工”？没有人能够决定，所以才有市场的存在。更糟糕的是群体比较。比如，女性应该和男性挣得一样多，所以，薪水是否需要根据不同的维度来做出调整？这些维度需要细化到什么程度？

举个例子，美国国立卫生研究院承认的种族分类是美洲印第安人、阿拉斯加原住民、亚裔、非裔、西班牙裔、夏威夷原住民、其他太平洋岛居民和白人。但来自500多个独立部落的美洲印第安人怎么能够作为一个标准的分类范畴呢？有的部落的人均年收入为3万美元，而有的部落只有1.1万美元，这种巨大的差异从何而来？另外残疾人呢？他们应该和非残疾人挣得一样多吗？这在表面上是个高尚、公平和富有同情心的主张，但是怎样才算残疾呢？一个需要照顾患有阿尔茨海默病的母亲的人算残疾吗？智商较低的人呢？长得比较丑或者比较胖的人呢？有人的确一生都肩负着重担，但事实上每个人都不轻松，尤其是如果还要算上他们的家人的话。根本问题在于，群体身份可以被细分到个体层面，每一个人都是独特的，而且这种独特是重要的、有意义的。群体身份可没办法涵盖这种多样性。

后现代主义思想家们从不探讨这种复杂性。相反，他们将自己的意识形态立场固定在一个点上，然后强迫所有事情都围绕其旋转。所有的性别差异都是社会建构的结果，这个主张既无法被证实，也无法

被证伪，因为只要我们愿意付出相应的代价，文化本来就可以推动人类往任何方向发展。比如，通过研究被收养的双胞胎，科学家发现，文化可以使智商提高约15%（或一个标准差）[20]，但这是以财富增加三个标准差为代价的[21]。换句话说，一对同卵双胞胎在出生时分别被两个家庭收养，第一个家庭如果比85%的家庭穷，第二个家庭比95%的家庭富，那么双胞胎中的两人在智商上会相差15。近期，另一个关于教育的研究也得出了相似的结论[22]，这可以说是财富和教育差异能够带来的最大影响了。

这类研究暗示，如果我们愿意施加足够多的压力，或许就可以缩小男孩和女孩之间的差异。当然，这并不代表我们不允许孩子们做出自己的选择。但选择在意识形态领域是没有一席之地的。人们被灌输了这样的观点：如果男性和女性的自愿行为带来了性别不平等的结果，那么这些选择一定是由文化偏见导致的。结果就是，只要承认性别差异的存在，就会被道德感十足的批判理论家们纠正。这意味着，那些虽然非常相信平等，但是对护理不感兴趣的北欧男性需要接受更多再培训，那些对工程学不感兴趣的北欧女性也是一样[23]。这样的再培训是什么样的？界限到底在哪里？这类行为经常在打破了一切理性界限之后才会被制止。

有些社会构建理论已经在原则上认为，如果男孩们被教育得更像女孩一些，整个世界都会变得更好。这种理论的支持者认为攻击性是习得行为，所以只要不去教导就可以避免。他们还假设男孩们应该接受针对女孩的教育方式，培养温柔、敏感、关怀、合作和审美等积极的社会品质。这些人认为，男性青少年只要遵从传统意义上的女性行为准则，攻击性就会降低。[24]这种漏洞百出的主张让人不知应该从哪里批判起。

攻击性并不完全是习得的，而是天性的一部分，以防御和掠夺为目标的攻击性行为拥有非常古老的生物学基础。[25]被切除大脑绝大部分区域的猫依然会展现攻击性行为，这说明攻击性不仅是天生的，而且是源于脑部最基本的区域。如果说大脑是一棵树，那么攻击性和食欲、性欲一样都存在于树干当中。

这一点在人类身上体现为，大约5%的两岁男孩在性格上非常具

有攻击性，会对其他孩子做出踢、打、咬等行为，只不过这些行为绝大多数在四岁时就会被有效纠正。[26]不是因为这些男孩被要求在行为上模仿女孩，而是因为他们学会了将自己的攻击性整合到更为复杂的行为模式中。攻击性驱使人竞争和求胜，在某些方面自命不凡，而决心则是攻击性亲社会和令人钦佩的一面。男孩们的攻击性如果在婴儿期结束前还没有得到很好的改善，那么他们将注定难以讨人喜欢，因为他们身上具备的原始敌对性会不利于他们之后在生活中建立社会关系。由于被同龄人排斥，他们会进一步错失社会化的机会，并被逐步边缘化，最终在成年后比普通人拥有更强的反社会和犯罪倾向。但这并不意味着攻击性没有价值，至少它带来的自我保护行为是有必要的。

同情之罪

我的许多女性来访者之所以会在工作和生活上产生困扰，不是因为她们太有攻击性，而是因为她们的攻击性不够强。这类人通常会展现出更多的宜人性和敏感性等更女性化的人格特质，所以会更有礼貌和同情心，也更容易体验到焦虑和痛苦。认知行为治疗师将针对这类人的治疗称作自信训练（assertiveness training）。[27]缺乏攻击性的女性和男性会倾向于将周围的人像小孩子一样对待，并且持续地自我牺牲和过度付出；他们更为天真，也总认为合作是所有社会关系的基础；他们避免冲突，因而无法直面关系和工作中的问题。这样的态度显得很高尚，也的确能获得一定的社会认可，但其片面性也会带来适得其反的效果。当一个人太迎合他人时会无法维护自己，他会假设别人和自己想法一致，所以会期待相应的回报，却不知道该如何确保这一点。在得不到回报时，他没法表达不满或者直接索取认可，而这种不平等会激活他性格的阴暗面，使他充满怨恨。

观察自己的怨恨

我会教宜人性过高的人观察自己的怨恨，认清这是一种很重要但也非常有害的情绪。

> 怨恨的产生只能有两个原因：一是自己被占便宜了，二是自己不愿意承担责任。

如果你感到怨恨，那么就去寻找它的来源。你是因为不成熟而感到不公平吗？如果你内心的答案是否，那么你或许就是被人占便宜了，而这时候你是有义务维护自己的。这意味着你需要直面你的老板、伴侣、子女或者父母，你要有策略地收集证据，这样在对峙时才可以给出至少三个他们行为不当的具体例子，让他们无法轻易地逃避指责。所有这些都意味着你要在对方反驳的时候拒绝让步。

一般来说，人们的反驳理由不会超过四个。如果你坚定不移，他们会生气、哭泣或者逃跑。你要小心对方的眼泪，因为它们经常被用来激发你的负罪感，让你觉得自己伤害了对方。但是，哭泣很多时候是因为愤怒，哭泣时是否脸红是个不错的判断标准。如果你能够坚持自己的观点，不为对方的反驳和情绪所动，你就会获得他人的关注甚至是尊重。

你也必须清楚自己期待得到什么样的结果，并且能够清晰地表达自己的意愿。我建议你，直接告诉对方你希望他们做什么，而不是指责他们现在或者过去做过的。你可能会觉得“如果他们爱我，就知道应该做什么”，其实这种想法是你的怨恨带来的。做恶意揣测之前，最好先假设对方是无知的，别人不是你肚子里的蛔虫，更何况连你自己都不一定知道自己想要什么。如果你看清了自己想要什么，可能就会发现实现起来也并不容易，而那些压迫你的人并不一定比你聪明，尤其是在你自己的问题上。直白地提出小而合理的要求，并确保这些要求的实现能够满足你的需要。这样，你带入对话的就不仅是问题，而是解决方案。

俄狄浦斯式的母亲

宜人性高的人富有同情心和同理心，也厌恶冲突。他们会因为顺从而缺乏独立，由此产生的风险则又会因情绪的不稳定性而放大。宜人性高的人会顺从他人的主张，而不是提出自己的立场，这会使他们

缺乏主见、犹豫摇摆。如果他们很容易感到恐惧或者受伤的话，那就更加不敢坚持自己了，因为这会让他们暂时暴露在危险之中。依赖型人格障碍就是这样形成的[28]，它可能会被认为是反社会型人格障碍的对立面。可罪犯的对立面也同样可以是俄狄浦斯式的母亲。

俄狄浦斯式的母亲会告诉自己的孩子："我是为你而活的。"她会为自己的孩子做所有的事情，帮他们系鞋带、切食物，让他们天天睡在自己和伴侣之间。俄狄浦斯式的母亲在自己、孩子和恶魔之间立下了契约："无论如何都不能离开我，作为回报我会为你做一切事情。你会因为自己长大却没有成熟而感到一文不值和痛苦，但是你永远不用为此承担责任，因为你所有的错误都是别人引起的。"

俄狄浦斯式的母亲甚至如同格林童话《糖果屋》里韩赛尔和格雷特兄妹遇到的女巫。故事里两个孩子的继母要求丈夫将孩子们抛弃在森林里，因为当时正值饥荒，继母认为两个孩子吃得太多了。丈夫从命，将两个孩子留在森林深处任其自生自灭。饥饿的兄妹俩在森林里发现了一座由糖果和姜饼做成的小屋。屋子里住着一个女巫变成的善良老妇人，她救下了两个孩子，精心照料他们并且随时满足他们的愿望。两个孩子随时都可以吃任何东西，也不需要做任何事情，但女巫的真实意图是恶毒的，最后两个孩子跑出森林，逃回到父亲身边，而父亲则彻底忏悔了自己的罪行。

在糖果屋一样的家庭里，孩子的心灵是最美味的，也是最早被吞噬的部分。过度保护会毁掉正在成长的心灵。糖果屋里的女巫象征着女性黑暗的一面。人在本质上是群居动物，习惯以故事的形式去理解世界，故事的角色包括父亲、母亲和孩子。女性作为一个整体，代表了文化边界之外的未知、创造及毁灭。女性既是母亲双臂的保护，又是时间的破坏性元素；既是美丽的玛利亚，又是住在沼泽里的女巫。

在19世纪末，瑞士人类学家约翰·雅科布·巴霍芬（Johann Jakob Bachofen）将女性这个原型实体和客观的历史现实混淆在了一起，他提出人类的文化在历史上经历了三个发展阶段。第一阶段是母权时代（Das Mutterrecht）[29]，女性在这一阶段占据主导地位，拥有尊重和荣耀，而亲子确定性则完全不存在；第二个阶段是狄俄尼索斯时代（Dionysian），在这一过渡阶段，女权开始出现；第三阶段是阿波

罗时代（Apollonian），父权当道，女性附属于男性，现代文明也正是孕育于此阶段。(5)

巴霍芬的思想虽然缺乏史实证明，却在一些圈子里广受欢迎。比如，考古学家马丽加·金芭塔丝（Marija Gimbutas）曾于20世纪80年代至90年代宣称，新石器时代的欧洲文化是以女神和女性为中心的[30]，这个文化后来被外来的带有等级制的侵略性文化所取代和压制，而后者正奠定了现代社会的基础。艺术史学家默林·斯通（Merlin Stone）在他的《当上帝是女人时》（*When God Was a Woman*）一书中也提出了同样的观点。[31]

荣格在接触到巴霍芬的理论不久后就意识到，巴霍芬所描述的是人类心理而非历史的发展历程。人类将幻想投射至外部世界，从而让星空充满星座和天神。荣格在巴霍芬的理论里也看到了这样的心理投射。荣格的同事埃利希·诺依曼（Erich Neumann）在《意识的起源和历史》（*The Origins and History of Consciousness*）[32]和《大母神》（*The Great Mother*）[33]中对此做出了进一步分析，认为意识在象征层面上是男性化的，而意识的物质起源则是女性化的。诺依曼将这两者进行了对比，并将弗洛伊德的俄狄浦斯理论纳入了一个更为宏观的原型模型。

对于诺依曼和荣格来说，意识始终都在朝着光明努力向上，即使它的发展过程是让人痛苦和焦虑的。同时，意识也一直都倾向于向下沉入依赖和无意识当中，以此摆脱存在的负担。这种病态的愿望会被吞噬性的过度保护放大，因为过度保护反对启蒙、表达、理性、自我决定、力量和能力。这种过度保护在弗洛伊德看来是俄狄浦斯式家庭的噩梦。

可怕的母亲是一个古老的符号。人类最古老的故事之一、古巴比伦的创世史诗《埃努玛·埃利什》（*Enuma Elish*）中的女神提亚玛特就是这一符号最好的体现。提亚玛特是所有神和凡人的母亲，她代表了万物起源的未知和混乱的世界。她也会化身为雌性神龙，会在自己的孩子们不小心杀害了他们的父亲后亲手毁灭他们。可怕的母亲是无意识的化身，另外，她也体现在年轻男性对迷人女性的那种恐惧感当中，女性所代表的自然随时都有可能在很深的层面拒绝他们。除了吞

噬性的母爱，没有什么比被拒绝更能激发自我意识、打击自信和滋养仇恨的了。

可怕的母亲也出现在许多童话和传说里。在《睡美人》里，她化身为邪恶女巫玛琳菲森。奥罗拉公主的父母没有邀请她参加公主的洗礼，换句话说，由于过度保护，奥罗拉无法了解现实世界最具危险性和毁灭性的一面。结果便是奥罗拉在青春期昏迷不醒，毫无意识。王子代表着阳刚精神，他一方面能够帮奥罗拉摆脱自己的父母，另一方面也可以将奥罗拉的意识从囚禁状态中拯救出来。当王子面对邪恶女巫时，女巫变身为混乱之龙。最终，王子在真理和信念的支持下战胜了女巫，并通过真爱之吻让公主睁开了双眼。

你也许会反对说女性不需要男性来拯救，迪斯尼的经典作品《冰雪奇缘》就大力宣扬了这一点。到底需不需要？这不好判断，但是，至少一个想生养孩子的女性是需要男性的，至少需要男性来支持她。此外，女性也是可以被自我意识拯救的，如前所述，意识在象征层面上一直是男性化的。王子可以是一个爱人，也可以是女性自己清醒、清晰和独立的内心。在现实当中，这些品质的确是男性化的，因为男性的温柔程度和宜人性低于女性，也更少受到焦虑和痛苦的影响。而且，需要再次强调的是，这种差异在性别平等化程度最高的北欧国家最为明显，差异也相当显著。

男性特质和意识之间的象征关系也在迪斯尼电影《小美人鱼》里有所体现。女主角爱丽儿非常女性化，但同时她也有着很强的独立精神，虽然因此给父亲惹了很多麻烦，但是父亲对她最为偏爱。他的父亲川顿国王代表着已知、文化和秩序，同时也流露出一丝统治者和压迫者的气质。秩序永远和混乱对立，川顿国王的敌人就是章鱼怪乌苏拉。乌苏拉的形象和蛇蝎、蛇发女怪以及九头蛇相似，所以乌苏拉和《睡美人》里的邪恶女巫、《白雪公主》里的皇后、《灰姑娘》里的后母、《爱丽丝梦游仙境》里的红桃皇后等角色一样，属于同一原型类别。

爱丽儿想要和她之前拯救过的埃里克王子发展恋情，乌苏拉骗她用自己的声音来换得三天人类的身份。乌苏拉其实知道，无法说话的爱丽儿没法和王子建立感情，没了表达能力，她就会永远停留在无意

识当中。

在爱丽儿求爱失败后，乌苏拉偷走了她的灵魂，将她和其他衰败的灵魂囚禁在一起。川顿国王要求乌苏拉交出女儿，乌苏拉却邪恶地要求国王替代女儿的位置。川顿国王代表的是父权仁慈的一面，而乌苏拉一直都在计划取代国王的地位。爱丽儿被释放了，川顿国王却被囚禁，而且乌苏拉还夺走了赋予国王神力的三叉戟。幸运的是，埃里克王子赶来了，和爱丽儿一起打败了乌苏拉。川顿国王和其他被囚禁的灵魂得到了释放，恢复了神力的国王将爱丽儿变成了人类，这样她就可以和埃里克王子生活在一起了。可见，如果一个女性要想变得完整，她就必须获得男性化的自我意识，然后直面这个可怕的世界，这个可怕的世界有时也包括过度保护自己的母亲。

我小时候有一次去和朋友们打垒球，参与的人里有男有女。我们那时正处于情窦初开的年纪，所以在异性面前，争夺群体地位变得尤为重要。我和我的朋友杰克相互推搡打闹，而我的母亲当时恰好从附近经过，她离我们有一些距离，但是从她肢体语言的变化我可以看出她明白了我们在做什么。然而，她一句话没说就走了，我知道她做这个决定有多难，因为她担心我会受伤。对她来说，更容易的方式是过来阻止我们，但她并没有。几年之后，当青春期的我在和父亲闹矛盾时，我母亲说："如果家里太舒服了，你就永远不会离开了。"

我母亲是个温柔、善良而且很好相处的人。有时候她也会示弱，或者因为母亲的角色而变得过于包容。这也让她有时心存怨恨，尤其是在面对我父亲那样一个很自我的男人时。即便如此，她却不是一个俄狄浦斯式的母亲。她培养了孩子的独立性，这个过程虽然很具挑战性，也让她心疼，但她勇敢地做出了对的选择。

未来需要的是坚毅而非软弱

我年轻时在加拿大萨斯喀彻温省中部的大草原上做过一个暑假的铁路工人，在这个全是男性的群体里，每个新来的人都要先被其他人"测试"。工人中有许多是克里人，他们大多内向随和，往往只有在喝醉了之后才会流露出内心的怨念。他们大多都是监狱的"常客"，但

却并不太以此为耻，况且冬天监狱里很暖和，也能吃饱饭。

每当有新人到来，其他人就会给他起一个难听的外号。他们给我取的外号是“胡迪都迪”（Howdy-Doody，美国卡通人物），这个名字即便是我今天想起来也感到有些难为情。当我问取外号的人为什么要这么叫我时，他机智而又诙谐地说：“因为你长得完全不像他。”工人们之间随时都在开非常过分的玩笑并骚扰着彼此，一方面这是为了娱乐，另一方面也是为了争夺地位，还有就是评估彼此的抗压能力，这是他们评价彼此和建立友谊的过程。当这个过程顺利进行时，每个群体成员在付出的同时都能有最大的收获。这使得男性能够在钻油井、伐木场或矿场等辛苦危险、环境恶劣的地方坚持工作，甚至享受工作。

我工作了没多久，外号就简化成了“胡迪”（Howdy），这比之前的名字好听了很多，而且也和那个愚蠢的木偶没有了明显的联系。在我后面的一个新人就没那么走运了，他用一个花哨的饭盒带午饭，饭盒看上去是他妈妈给他挑选的。他不该这么做，因为在工地上，牛皮纸袋才是最正统和最不做作的标准选择。这个新人的外号自然也就成了“饭盒”。“饭盒”没什么幽默感，总爱抱怨和推卸责任，也总是逃避干重活。

“饭盒”不喜欢他的外号，也不喜欢这份工作，他用一副高傲烦躁的态度面对工友和工作，最要命的是，他是个开不起玩笑的人。工作了三天之后，“饭盒”就遭到了比取外号更加过分的骚扰。当他在暴躁地干活时，有时一块小石子会突然飞过来，“咚”的一声击中他的头盔。这总能给周围默不作声的围观者带来很大的满足感，却无法增加“饭盒”的幽默感。于是石子变得越来越大，但“饭盒”始终选择不予理睬。直到有一天，一块很大的石头砸在了“饭盒”的脸上，这让他大发雷霆，而大家则偷笑了很久。这样的情形持续了几天后，满脸淤青但脾气依旧的“饭盒”消失了。

一起干活的男性往往会建立起共同的行为准则。比如，负责任地完成任务、集中注意力、不要抱怨、维护朋友、不要献媚或告密、对不合理的规则不要盲从、永远不要依赖别人，以及用阿诺德·施瓦辛格的话来说，不要做个娘娘腔。不要做个依赖他人的人，永远不要。骚

扰是工人们为是否接纳你所做的测试，他们能因此看清你是否足够坚韧、有趣、有能力又可靠。如果答案是否，那你就走开，工人们不会同情你，因为他们不想忍受你的自恋，或者替你完成你的工作。

几十年前，健美运动员查尔斯·阿特拉斯（Charles Atlas）曾经发布过一个连环画式的著名广告。广告的标题叫作“羞辱让麦克成了真正的男子汉”。主角麦克和一个漂亮女孩一起坐在海滩上，此时一个壮汉走了过来，将沙子踢到了麦克和女孩的脸上。麦克试图抗议，壮汉却抓住麦克说：“要不是看你瘦得像骷髅一样，我会砸碎你的脸。”壮汉离开后，麦克对女孩说：“总有一天我会报仇的！”女孩则做出一副很性感的姿势说：“小宝贝，别为这样的事情烦恼。”麦克回到家，看着自己瘦小的体格，然后买了阿特拉斯的健身计划。不久后，他就有了强壮的身体，并且还在海滩上揍了那个壮汉。女孩抱住麦克的手臂仰慕地说：“麦克，你总算是个真正的男人了。”

这个广告之所以出名，是因为它很好地总结了人类的心理。一个年轻人之所以会为自己的弱小而感到难堪和羞耻，是因为他知道自己必然会被其他男性甚至会被自己喜欢的女性贬低。麦克没有选择自暴自弃，宅在家里玩游戏，而是为自己创造了心理学家阿尔弗雷德·阿德勒所谓的“补偿幻想”。[34]这种幻想为麦克指明了努力的方向，他先是坦率地承认了自己体格瘦弱的事实，然后决定变得更强壮。更重要的是，麦克将自己的计划付诸了行动，通过超越自我变成了自己的英雄。

排斥依赖这一男性特质对女性也有显而易见的好处。许多工薪阶层的女性之所以不结婚，是因为她们不想在照顾孩子的同时还要照顾一个找不到工作的男性。女性照顾孩子，男性则照顾女性和孩子，尽管这些事情不是他们唯一要做的。但是女性不应该照顾男性，因为她还要照顾小孩，而男性也不应该像个孩子一样。这意味着男性不应该依赖，同时这也造成了男性受不了其他习惯于依赖的男性。糟糕的女性可能会嫁给依赖性强的男性，养出同样依赖性很强的儿子，但是自我觉醒的女性想要的往往是自我觉醒的伴侣。

因为这个原因，对于《辛普森一家》里的反英雄儿子巴特来说，纳尔逊·蒙特兹才是一个至关重要的人物。如果没有恶霸纳尔逊，学校

里就只会剩下敏感、哀怨、自恋或者幼稚的小孩。纳尔逊是一个强硬的矫正者，他用自己蔑视他人的能力来界定哪些行为是幼稚和可悲的。《辛普森一家》的精彩之处就在于，创作者并没有将纳尔逊刻画成一个不可救药的恶魔，虽然他被没用的父亲抛弃、被糊涂的母亲忽略，但是纳尔逊总体来说成长得很好。就连思想最进步的丽萨都会对他产生好感，虽然这一点也让丽萨困惑不已。

当软弱和无害成为唯一被有意识地接受的美德时，坚毅和支配性就会不知不觉具备一种魅力。这意味着，当男性被过度要求女性化时，他们就会对严苛的意识越来越感兴趣。《搏击俱乐部》和《钢铁侠》这类好莱坞热门影片都很好地展现了这一点。

> 男性需要变得更坚毅一些，女性也一样。

只是女性可能并不喜欢社会化过程中那些培养坚毅品质的严苛与轻蔑态度。有的女性不喜欢失去自己的宝贝儿子，于是希望将他们永远留在自己身边；有的女性则不喜欢坚毅的男人，宁可拥有一个顺从而又没用的伴侣，因为这会给她们提供自我怜悯的机会，对这些人来说，自我怜悯的过程是极其愉悦的。

男性可以通过激励自己和彼此来变得更坚毅。在我的青少年时期，男孩遭遇车祸的概率比女孩大多了，因为他们热衷于开着车玩漂移，飙车或在没有道路的地方飞驰更是家常便饭。他们比女孩更有可能斗殴、逃课和对抗老师。在强壮到可以去钻油井工作以后，他们会厌倦必须举手向老师报告才能去卫生间的学校生活。玩滑板、攀爬吊车和跑酷都是男孩们用来激励自己成长的危险方式。当在这样一条路上走得过远时，男性相比女性便会更容易滑向反社会的深渊[35]，但这并不意味着所有大胆的冒险行为都是有罪的。

当男孩们开车玩漂移的时候，他们是在测试汽车的极限、自己的车技，以及自己在失控状态下的沉稳程度。当他们反抗老师和权威时，则是在验证真正的、在危机中可以依赖的权威是否存在。他们退学后会在零下40摄氏度的钻油井工作，放弃所谓的美好未来。这样的选择不是因为懦弱，而是因为力量。

如果男性的气质是健全的，女性就不会偏爱幼稚的男性，而是会与那些能让她们感到旗鼓相当的人在一起。如果一个女性很坚毅，她就会期待更加坚毅的伴侣；如果一个女性很聪明，她也会希望另一半更聪明。她们渴望对方拥有她们所不具备的品质，这经常会让坚毅、聪明和迷人的女性很难找到伴侣，因为身边能够与她们匹敌、令她们倾慕的男性很有限。而据研究显示，令人倾慕的对象往往意味着在收入、受教育程度、自信、智力、支配性和社会地位上更高。[36]因此对试图变成男人的男孩进行干涉的行为对于女性来说也同样是不友善的，这和小女孩在试图独立行走时告诉她“太危险了”没有区别。这会阻碍其意识的发展，这也是将人推向失败、嫉妒、怨恨和毁灭的行为。任何一个支持人性或者力争上进的人都不会认同这样的做法。如果你觉得坚毅的男性很危险的话，那么等着看软弱的男人们会做些什么吧。

不要打扰玩滑板的孩子们。

MEN HAVE TO TOUGHEN UP. MEN DEMAND IT, AND WOMEN WANT IT.

男性需要变得更坚毅一些，

女性也一样。



存在的美好也许可以

平衡生命中无法消除的痛苦。



法则十二

RULE 12

当你在街上遇到一只猫时，摸摸它：关注存在的善

PET A CAT WHEN YOU ENCOUNTER ONE ON THE STREET

ONCE YOU ARE ALIGNED WITH THE HEAVENS, YOU CAN CONCENTRATE ON THE DAY. BE CAREFUL. PUT THE THINGS YOU CAN CONTROL IN ORDER. REPAIR WHAT IS IN DISORDER, AND MAKE WHAT IS ALREADY GOOD BETTER.

当你内外一致时，就能够专注于当下。

谨慎地对待一切，

整理你能掌控的事物，

修复失序混乱的部分，做到精益求精。

我养了一只美国爱斯基摩犬。美国爱斯基摩犬是最美丽的犬种之一，有像狼一样的尖鼻子，直立的耳朵，厚实的毛发和卷尾，另外，它们也很聪明。我女儿给我家的狗取名叫Sikko。据她说，这个词在因纽特语里是“冰”的意思。Sikko总是可以很快地学会各种把戏，即使它现在已经13岁了，也依然能学会我教给它的新特技。它能够握手，能够将饼干稳稳地放在鼻子上，我还教会了它同时做这两件事情。我唯一不清楚的是，它是否喜欢做这些游戏。

在女儿米凯拉10岁的时候我们为她买了Sikko。Sikko小时候可爱得不得了，小鼻子，小耳朵，圆圆的脸，大大的眼睛，动作笨拙。这些特质足以触动所有人[1]，米凯拉也不例外。米凯拉同时还照顾着胡须蜥、壁虎、球蟒、变色龙、鬣蜥以及一只9公斤重、80厘米长、名叫乔治的弗莱明巨兔。乔治喜欢啃食家里所有的东西，而且经常逃出家门，它巨大的体型常常让邻居们惊叹不已。米凯拉养这些宠物是因为她对普通宠物过敏，但Sikko是个例外。

我们总共给Sikko起了50个外号，这些外号的情绪基调差异巨大，有些反映了我们对它的爱，有些则表达了我们对它兽性的沮丧感。其中我最喜欢“狗渣”（Scumdog）这个外号，不过也喜欢叫Sikko“老鼠脸”、“毛球”或者“笨狗”。孩子们也给Sikko取了很多外号，米凯拉目前的首选是Snorbs，而且一定要在Sikko消失一阵子之后用高亢惊讶的语气叫出来。

我之所以写我的狗而不直接谈论猫，是因为我不想与社会心理学家亨利·泰弗尔（Henri Tajfel）的“微群体范式”（minimal group paradigm, MGP）系列研究发生冲突。[2]泰弗尔在实验中先让受试者坐在一个屏幕前，屏幕上会闪过一些点，然后他让受试者估计点的数量；接着，泰弗尔将受试者分为高估者或低估者、准确者或不准确者，并将他们分别放入不同的组里；最后，泰弗尔给了所有人一笔钱，让他们自行决定如何分配。

泰弗尔发现，受试者们明显很偏袒自己小组的成员，希望给自己人分更多的钱，而不是采用更平等的分配方式。其他使用了诸如抛硬币等更加随意的分组方式的研究者发现，结果依然如此。受试者们就

算知道了小组分配的方式，也依然更偏向于自己小组的成员。

泰弗尔的研究说明了两个事实。第一，人是社会性的，因为他们喜欢自己群体的成员；第二，人是反社会的，因为他们不喜欢其他群体的成员。这种现象产生的原因一直处在争议之中。在我看来这是一种优化策略，可以解决两个或多个因素之间竞争和取舍的问题。比如，合作和竞争相互排斥，但两者在社会关系和心理上又都是有可取之处的。合作可以带来安全和陪伴，竞争则可以带来成长和地位。如果一个特定群体太弱小，没有权力和威信，那么从属于这个群体就没有意义。如果一个群体太庞大，那么在这个群体里取得领先也会很难。所以，当人们愿意通过抛硬币来为自己分组时，更深层的需求其实是希望在组织中安排好自己的位置，保护自己，同时能有一定机会在群体中向上流动。当这一点满足后，他们就会喜欢自己的群体，并会支持它发展壮大，因为在一个衰落的群体里努力向上是没有意义的。

泰弗尔的研究让我决定在这个有关猫的章节的开头最好先写写我的狗。否则，光是这章的标题就足以遭到许多爱狗人士的反对了。所以，如果你喜欢抚摸街上遇到的狗，请记得这种行为也是我认可的。我也想向爱猫人士道歉，因为你们一开始以为我会说猫，却读了很多跟狗有关的故事。不过，猫的确能更好地说明我想表达的观点，这些观点我之后会写到，首先让我来说点别的事情。

存在需要局限性

人类在本质上是脆弱的。我们的身心都有可能遭到破坏，也注定会被衰老所摧残，这是一个令人沮丧的事实。在这样的情况下，人们自然就会疑惑：如何才能保持活下去的希望，期待成长和快乐？

我最近见了一位来访者，她的丈夫在和癌症痛苦地抗争了5年之后成功战胜了病魔，在此期间，夫妻俩都十分勇敢和顽强。但之后，丈夫的癌症发生了转移，生命再次危在旦夕。在初次战胜病魔后脆弱的恢复期里，听到这样的消息是非常令人痛苦的。对个体来说，这种悲剧显得尤为不公平，会让你彻底失去希望，甚至还会给你带来心理

创伤。我和来访者探讨了一系列问题，我也分享了自己对于人类脆弱性的理解。

我儿子朱利安在三岁时尤其可爱。他现在已经23岁了，还是很可爱。因为他，我对孩子的脆弱性有了很多思考。三岁的孩子很容易受伤，如被狗咬、被车撞、被其他孩子欺负等，同时也很容易生病。朱利安小时候经常发高烧并进入神志不清的状态，有时他会烧到出现幻觉甚至开始和我争斗，这时，我就需要把他抱进浴缸里为他降温。从生病的孩子身上体现出来的人类局限性恐怕是最令人难以接受的了。

米凯拉比朱利安大一岁多。米凯拉也有自己的问题。当她两岁时，我常把她举起来放在我肩膀上带她到处走，但一旦我把她放下来，她就会坐着大哭。所以我就不再让她坐在我肩上了，但这并没有完全解决问题。塔米告诉我米凯拉的步姿怪怪的，我觉得没有问题，塔米则认为这可能是她经常坐在我肩膀上的结果。

米凯拉是个性格开朗、容易相处的孩子。在她14个月大时，我们带着她和塔米的父母出去玩。塔米和父母去散步时，我就和米凯拉留在车里。米凯拉坐在前排座位上，在阳光下咿呀学语，我俯身去听她在说什么。

“开心，开心，开心，开心，开心。”

那时她就是这样说的。

但是满6岁之后，米凯拉却开始变得越来越消沉。早上起不来，穿衣服也很慢，我们一起走路时她总是落在后面。米凯拉总说她脚疼、鞋不合适，于是我们给她买了十双不同的鞋，但并没有用。米凯拉在学校表现得很正常，但是她回到家一看到妈妈，就会泪如雨下。

那时，我们刚从波士顿搬到多伦多，我们以为这是搬家的压力造成的，但是米凯拉一直没有好转。她开始像个老年人一样一步一步地上下楼梯，我们握她的手也会让她不舒服。米凯拉成年后曾问我：“我小时候你在和我玩时，是故意要弄疼我的吗？”当年我完全没意识到她会有这样的想法。

当地诊所的一位医生说，孩子有时候会出现生长痛，这很正常，

他建议我们可以去看看理疗师。理疗师发现米凯拉的脚后跟没法转动，告诉我们她患有幼年型类风湿性关节炎。我们不喜欢这个理疗师，也不喜欢他告诉我们的这个消息。于是我们将米凯拉带到了儿童医院，风湿病专家确诊她患有关节炎。原来，那个理疗师是对的。米凯拉患有严重的多关节幼年型类风湿性关节炎，全身有37个关节受影响。原因？未知。有什么治疗方式？置换多处关节。

为什么会发生这样的事情？尤其还是发生在一个天真快乐的小女孩身上。不论是否相信神明，这个问题都极为重要。前边谈到的小说《卡拉马佐夫兄弟》探讨过这个问题。陀思妥耶夫斯基通过伊凡这个角色表达了他对存在的怀疑。伊凡是那个聪明、英俊而又成熟的哥哥，是修道士弟弟阿廖沙最大的对手。伊凡说："我不是不接受上帝，我是不接受他创造的世界，我无法认同这个世界。"

伊凡向阿廖沙讲了一个小女孩被惩罚的故事，这个故事是陀思妥耶夫斯基写作时从报纸上节选来的。小女孩的父母将她在冰冷的小屋里关了一整夜，伊凡说："你能够想象吗？当两个大人在酣睡的时候，小女孩却哭了一晚上。想象一下这个小女孩的感受，她无法理解这一切，只能捶打着冻僵的胸口，流着温柔的眼泪，祈求着仁慈的神灵来拯救她。阿廖沙，如果你能够让世界获得彻底的和平，但是必须以折磨一个孩子到死为代价，你下得了手吗？"阿廖沙给出了否定的答案[3]。

我也因为三岁的朱利安而有过一些类似的思考。我很爱可爱又滑稽的朱利安，但同时也担心他的安危。如果我有能力使他不受伤害，我可以做些什么呢？我会让他长到10米高，给他装上铜头铁臂，让他的大脑被电脑强化。这样，如果他的身体受到伤害，我可以立刻替换他受损的部分。问题解决了！不，其实问题并没有解决，不光是因为这些技术目前还无法实现，更是因为人为地强化朱利安等于是在毁灭他。朱利安最终只会变成一个冷酷无情的机器人，将不再是原来的朱利安。我由此意识到，我们对一个人的爱和他的局限性是分不开的，如果朱利安不那么容易受到疼痛和焦虑的影响，他也就不会是个幼小可爱的孩子了。虽然朱利安很脆弱，但我对他的爱让我接纳了真实的他。

在我女儿生病这件事上，这一点却很难做到。米凯拉生病后，每次外出散步都只能由我背着。她开始服用萘普生（naproxen）和一种叫作氨甲蝶呤（methotrexate）的强效化疗药物，同时她身上许多关节还需要在她麻醉的状态下接受皮质醇的注射。这些治疗对疼痛起到了暂时的缓解作用，但米凯拉的情况一直在恶化。有一次塔米带米凯拉去动物园，最后甚至不得不让她坐在轮椅上。

那一天，我们全家的心情都非常糟糕。

米凯拉的风湿科医生向我们推荐了泼尼松（prednisone），这种药普遍用于治疗炎症，但是副作用显著，尤其是会导致严重的面部肿胀。这对于一个小女孩来说，恐怕比风湿还要糟糕。幸运的是，医生还告诉了我们一种专门为治疗免疫系统疾病研发的新药，但这种药当时只在成年人身上使用过，所以米凯拉成了加拿大第一个接受依那西普（etanercept）治疗的儿童。塔米在头几次注射时，不小心给米凯拉用了推荐剂量10倍的药量，结果奇迹发生了，米凯拉康复了！几个星期之后，她已经能到处活蹦乱跳，甚至能参加儿童足球赛了。塔米一整个夏天都看着米凯拉在愉快地奔跑。

我们希望米凯拉能够尽可能地掌控自己的生活。米凯拉一直都很在乎钱，她曾经还将自己的早教图书搬到街边卖给路人。一天晚上我告诉米凯拉，如果她能自己注射抗风湿药，我会给她50美元。米凯拉挣扎了35分钟后，终于做到了。第二次我给了她20美元，要求她必须在10分钟内完成注射。后来很长一段时间我们都停在10美元，5分钟。

几年后，米凯拉的症状完全消失了，风湿科医生建议我们可以逐渐停止用药。有的孩子到了青春期，风湿自然就好了，没人知道为什么。之后米凯拉健康地生活了四年，然后有一天，她的手肘突然开始疼痛。我们带她去医院，医生说她只有一个关节发炎。但这不是“只有一个”的问题，两个不比一个多多少，但一个却比没有多很多。这意味着米凯拉的病并没有因为她的长大而消失。这个事实足足让米凯拉崩溃了一个月，不过她还是坚持打球和上舞蹈课。

第二年9月，医生带来了更加糟糕的消息。那时米凯拉已经上高

二了。核磁共振成像扫描显示，她的髋关节情况正在恶化，医生说米凯拉在30岁之前需要进行髋关节置换手术。几个星期后，米凯拉在学校玩曲棍球时髋关节突然无法移动，医生说她的股骨头已经部分坏死，髋关节置换手术等不到30岁了，必须马上进行。

我的来访者向我讲述着她丈夫不断恶化的病情，我一边聆听，一边和她探讨着生命的脆弱、存在的灾难以及由死亡的阴影引发的虚无感。像所有处在类似处境中的人一样，她问道："为什么是我丈夫？为什么我这么倒霉？为什么会发生这样的事情？"我能给她的最好答案就是我对存在脆弱性的理解。我让她想象一个无所不知、无所不在、无所不能的存在，这样一个存在缺乏的是什么？[4]答案是：局限性。

如果你已拥有一切或已存在于各处，那么你就无处可去，也不会再有任何变化了。一切可能发生的都已经发生，可能存在的都已经存在。

> 没有局限，就没有故事；没有故事，就没有存在。

这个观点帮助我更好地面对了存在的脆弱性，同时也帮到了我的来访者。我并不想夸大这个观点的作用，它不会让所有的事情都恢复正常。我的来访者依然需要面对她丈夫的癌症，我也同样需要面对米凯拉的疾病，但能意识到存在和局限性之间的复杂联系是非常重要的。

三十辐共一毂，当其无，有车之用。
埏埴以为器，当其无，有器之用。
凿户牖以为室，当其无，有室之用。
故有之以为利，无之以为用。[5]

（《道德经》第十一章）

在DC漫画代表人物超人的演变过程中，就出现了因局限性缺失所引发的问题。超人是由杰瑞·西格尔（Jerry Siegel）和乔·舒斯特（Joe

Shuster）于1938年创造的。一开始，超人可以搬动汽车和轮船，可以跑得比火车还快，并且可以在楼宇之间自如地跳跃。在接下来的40年里，超人的超能力逐渐升级，到了20世纪60年代末期，他甚至已经可以以光速飞行，并且拥有千里眼和顺风耳了。他还可以用眼睛发射高能射线、冻结物体、掀起飓风、撬动整个星球。核武器对他也毫无作用。就算是受了伤，超人也能立刻恢复。总之，超人变得无敌了。

然而，奇怪的事情发生了。超人变无聊了，他的超能力越强，他能够做的有趣的事情就越少。DC漫画在20世纪40年代首次解决了这个问题。超人的故乡星球爆炸之后残留下一种叫氪石的物质，而这一物质释放的射线恰好能对超人造成伤害。超人的故事中最终出现了20多种氪石，绿色能让他虚弱，红色能让他行为古怪，红绿色则能让他变异。

DC漫画为了让超人获得持续关注还使用了其他方法。1976年，超人和蜘蛛侠进行了一场战斗。这是DC漫画与斯坦·李的漫威漫画之间超级英雄剧情进行的第一次交叉。漫威为了让战斗显得平衡，于是增加了蜘蛛侠的超能力，而这打破了游戏规则，让蜘蛛侠不再是蜘蛛侠，最终这也导致了剧情崩塌。

到了20世纪80年代，超人已经严重面临“机械装置之神”（deus ex machina）[(6)]的问题。这个术语专门用来描述古希腊和古罗马戏剧中当主角危在旦夕时，全能神明突然出现并且将其拯救的反转剧情。即使在今天的许多故事里，当主角身陷重围，或者剧情难以继续发展的时候，也会出现观众预期之外的神奇反转。比如，漫威就使用这个方法挽救了《X战警》的剧情，其中的救生员（Lifeguard）就能够发展出任何拯救生命所必需的能力；斯蒂芬·金在《末日逼近》的结尾，让上帝亲手毁灭了小说中的反派角色；在1985年播出的《达拉斯》第九季，所有剧情后来被发现只是一个梦。观众们反感这样的“欺骗”行径，他们只愿意相信剧情连贯一致的故事，当作者“作弊”的时候，观众就会愤然离去。

这就是超人面临的问题。他拥有的超能力使他可以极端到在任何危机下做自己的“救世主”，以至于在20世纪80年代，超人这个品牌几乎破灭了。之后，约翰·伯恩（John Byrne）改写了超人的故事，在保

留他身世的情况下，去除了许多新添加的超能力。超人不再能撬动星球、抵御核弹，他也需要依靠太阳获得能量。超人有了合理的局限性。一个无所不能的超级英雄就不再是英雄了，他的能力并不针对任何特定问题，所以他没有什么特别之处。他没有任何要努力抗争的东西，所以他无法被人们钦佩。

> 任何合理的存在都是有局限性的，这或许是因为存在不仅是静态的，它还是一个“成为”的过程。“成为”意味着成长或者变化，而这只可能发生在有限的存在中。

这也算公平。

用专注替代思考

那么局限性带来的痛苦呢？也许存在的局限性太多，以至于连存在本身都应该被否定？陀思妥耶夫斯基在《地下室手记》里通过主角清晰地表达了他的观点：

> 所以你看，你可以用任何词语来评价世界历史，任何最病态的想象力能够寻得的词语。但是有一个例外，就是你不能说世界历史是合理的。这个词会卡在你的喉咙里。[6]

歌德笔下的墨菲斯托在《浮士德》里明确表达了他与万物的对立。多年以后，歌德在《浮士德》第二部里又让墨菲斯托以略微不同的方式重新强调了一遍自己的观点：

> 消逝与本无完全一致！
> 永恒的创造有啥用途！
> 只是把现成的赶进无物！
> “消逝了！”这里看得出什么？
> 跟不曾有过同一路数，

一圈兜过来又似乎曾有，
所以我就爱永远的虚无。[7]

当梦想破灭、家庭破裂或至亲罹患重病时，这样的语言不难引起共鸣。现实为什么让人如此难以承受？

也许让自己消失比较好，让一切存在都彻底消失更好。若得出前一个结论的人面临自杀的风险，那么得出后一个结论的人则可能做出更加罪恶的事情，他们或者毁灭一切，或者做出更糟糕的事情。最阴暗的地方也有更加阴暗的角落。真正可怕的是，得出这样的结论是能够理解，甚至是不可避免的，只不过很多时候人们都没有付诸行动。一个理性的人在面对痛苦的孩子时会怎么想？越是理性和富有同情心的人，内心越是会对存在充满质疑和否定。善良的神明怎么能够允许世界变成这个样子？

这样的结论也许在逻辑上成立，同时也不难理解，但是它会带来一个可怕的负面效果：由这类结论引发的行为往往都会让本就糟糕的情况变得更加糟糕。

> 因为生活的痛苦而憎恨和鄙视生活，只能让痛苦变得无以复加。

这么做并不是真的在反抗痛苦，而是在刻意制造更多的痛苦，这就是邪恶的本质。带着这样想法的人离完全混乱已经非常近了，只是有时候他们缺乏相应的工具，而有时候他们的手指其实已经放在了核弹发射按钮上。

那么，有没有什么其他的方式来面对存在的痛苦呢？在所有的悲剧发生之前，我没法理解憎恨存在的想法在道德上是多么不可容忍，我也不认为上述问题可以通过思考来回答，因为思考会无情地将人带入深渊。托尔斯泰的思考就失败了。尼采虽然可能是历史上把这类问题想得最透彻的人，但他的思考也很有局限性。不过，如果在最绝望的情况下连思考都不能依赖，我们还能做什么？毕竟思考是人类最高层次的成就，不是吗？

也许不是。

虽然思考拥有令人敬畏的力量，但是有一些东西却能够超越这一力量。比如，难以忍受的存在就会让思考随之崩溃。

> 这种情况下真正管用的不是思考，而是专注。

也许你可以首先注意到一点：你爱一个人时不是在容忍他的局限，你爱的恰恰就是他的局限。当然，这很复杂，你不需要爱和包容一个人所有的缺点，也不应该对痛苦坐视不管，停止改善生活的努力。但是，在向更好的道路迈进的过程中是有一些界限的，超越了这些界限，我们就会牺牲自己的人性。当你在生活幸福、家人健康平安时说“存在需要局限性”是很容易的，但是在不幸的时候呢？

发现美好，平衡痛苦

米凯拉在许多个夜晚因为疼痛无法入睡。她的祖父来看望她时给了她一些止痛药，这暂时缓解了她的疼痛。米凯拉的风湿科医生曾经给一个小女孩开了阿片类药物，结果导致小女孩药物成瘾，于是她发誓之后再也不这么做了。所以她建议米凯拉试试布洛芬（Ibuprofen），但是布洛芬对于米凯拉的疼痛来说简直就是杯水车薪。

我们换了新医生，他在认真了解了米凯拉的情况后，先开了一些泰诺3（Tylenol 3）。这是需要勇气的，因为医生在开阿片类药物时会面临很大的压力，尤其当患者是儿童时。这个药一开始很管用，但是没过多久就失效了，然后米凯拉开始服用奥施康定（Oxycontin），这是一种口碑很差的阿片类止痛药。这种药缓解了米凯拉的疼痛，但也带来了很多副作用，以至于有一天塔米带米凯拉出去吃饭时，米凯拉看上去就像喝醉了一样胡言乱语、无精打采。

一位学医的亲戚建议我们同时给米凯拉服用哌甲酯（Ritalin），这种药让米凯拉恢复了精神，此外也起到了一些止痛作用。但米凯拉的疼痛还是让她越发难以忍受，而且她的髋关节又出了问题。一次，

她在乘地铁时髋关节再次锁死，碰巧自动扶梯坏了，于是米凯拉的男朋友不得不背着她爬上楼梯。那年3月，我们给米凯拉买了一辆小型踏板摩托车。骑车是危险的，但缺乏行动能力也是危险的，最后我们选择了前者。米凯拉通过了笔试，拿到了临时驾照。

5月，米凯拉接受了髋关节置换手术，所幸她的股骨头并没有坏死。手术后，亲戚们都来看望她，生活稍微好了一段时间。但是术后没多久米凯拉被安排住进了一家成人康复中心，那里所有人都比她大60岁左右。米凯拉年迈的室友非常神经质，晚上睡觉不愿意关灯。这个老太太没法去卫生间，于是只能在房间里使用便盆，也不愿意关上房门，而米凯拉所在的房间又刚好紧挨护士站，那里的警铃和吵闹的说话声不断，令人无法入睡。访客晚上7点以后不得停留，而理疗师那段时间刚好又在休假中。当米凯拉抱怨自己睡不着觉时，值班护士只顾嘲笑米凯拉的室友，最后多亏了康复中心的清洁工，米凯拉才搬到了另一个房间。

米凯拉本应该在康复中心待6个星期，但她只待了三天。当理疗师休假归来时，她已经通过自己爬楼梯掌握了所需的恢复性练习。我们在家里各处装好扶手，然后就接米凯拉回家了。所有的疼痛和手术米凯拉都能坚强地扛过来，但是那个可怕的康复中心却不一定。

6月，米凯拉为了拿到正式驾照参加了一个摩托车课程。我们都很害怕她会摔倒受伤。第一天上课，她骑了一辆真正的摩托车，车很重，她摔倒了几次，旁边另一个新骑手也摔得很厉害。第二天早晨，米凯拉怕得都不敢起床。我们和她聊了很长时间，最后共同决定让塔米开车带米凯拉先去训练场看看，如果她没法上课，可以在车里坐着。在去的路上，米凯拉恢复了勇气。当她最终拿到正式驾照时，所有的学员都起立为她鼓掌。

不久，米凯拉的右脚踝也恶化了。医生想将几块受影响的大块骨头融合固定，但这会让剩下的小块骨头继续恶化。若你此时已80岁，或许这还能容忍，但是对于一个十几岁的年轻人来说，这是没法接受的。我们坚持要为米凯拉置换人工脚踝，但是当时那项技术还很新，而且还要等待三年之久。脚踝的疼比胯骨的疼要厉害得多，有一天晚上，米凯拉甚至疼得连意识都模糊了。我知道她已经到了崩溃的边

缘，已经远不止压力大那么简单了。

我们花了几个月的时间，拼命寻找各种解决方案，在印度、中国、西班牙、英国和哥斯达黎加搜寻能尽快完成手术的机会。最终，在加拿大安大略省卫生部的帮助下，我们找到了温哥华的一个专家。11月，米凯拉完成了脚踝置换手术，但术后她的疼痛并没减轻多少，原因是脚的位置异常，石膏也打得太紧，再加上米凯拉之前对奥施康定已经产生了耐药性，而医生又不愿给她开更大的剂量。

米凯拉回家之后，疼痛减轻了许多，她开始减少服用阿片类药物。米凯拉说奥施康定虽然有用，但是让她的生活变成了灰色。停药后，她忍受了好几个月如盗汗、皮肤蚁走感等戒断症状，同时也感受不到任何愉悦。

这期间，我们家每个人都不堪重负。生活的压力不会因为你遭受了不幸就停止出现，每天要做的事情还是得做。如何才能坚持下去呢？下面便是我们从这一段经历学到的内容。

> 每天留出一些时间来集中思考和讨论所有的危机和应对方式，其他时间就忘掉这些事情。

如果你不限制危机事情对你的影响，最后就只会筋疲力尽。你需要保存实力，因为这是一场战争，而不是一次战斗。你需要尽力应对组成战争的每一场战斗。当你忍不住担心生活的危机时，提醒自己你会在专门的时间去思考它们。你大脑中产生焦虑的部分会更关注你有没有计划，而不是你计划的细节。另外，不要在晚上思考，你会因此失眠，而这会影响所有事情的顺利进行。

> 改变你用来规划生活的时间单位。

当生活顺利富足时，你可以为下个月、明年，甚至未来10年做计划，但是当你遭遇危机时，就不要这么做了。有一句话是这么说的：“一天的难处，一天担当就够了。”人们通常把这理解为活在当下，不担心未来，但这不是正确的理解。这句话其实是说你应该像匹

诺曹的老父亲盖比特那样追求理想，许下愿望，然后朝着目标采取适当的行动。

> 当你内外一致时，就能够专注于当下。谨慎地对待一切，整理你能掌控的事物，修复失序混乱的部分，做到精益求精。

你足够认真的话，其实是能够承受住压力的。人是非常坚毅的动物，能够承受巨大的痛苦和损失，但是，前提是你需要先看到存在的好处，否则你就真的输了。

狗和人很像。它们是人类的伙伴和盟友，有很强的社会性和等级性，也经过了高度驯化。它们乐意待在家庭金字塔的底部，用忠诚、钦佩和爱来换取家庭成员的关注。总之，狗很棒。

猫则是很自我的动物，它们缺乏社会性和等级性，而且处于半驯化状态。它们不会表演把戏，也不会表现出狗的那种驯服出来的友善，是否和人互动完全取决于猫自己的意志。对我来说，猫代表了纯粹的自然和存在。此外，它们也是一种会审视和评判人类的生物。

当你在街上遇到一只猫时，可能会有很多结果。如果我看见不远处有一只猫，我内心的邪恶部分会让我想要去吓唬它，这会让紧张的猫吓得竖起全身的毛发。也许我不该嘲笑猫，但我就是忍不住。猫最好玩的一点就是它们会被吓到，也会因为自己的过度反应而感到不满和尴尬。不过，在我自控良好的时候还是会弯下腰，招呼猫过来让我抚摸。有的时候，猫会跑掉，有时则会完全忽略我的存在。但有的猫也会过来愉悦地用头蹭我的手，甚至还会躺下来露出它们的肚皮，一边享受抚摸，一边伸懒腰。

我们家街对面有一只叫Ginger的暹罗猫。它非常漂亮，平静而沉稳，温柔而宜人。Ginger从不害怕狗，它和我们的狗Sikko是朋友。有时Ginger会穿过马路，跑到Sikko面前躺下来，而Sikko也会友好地对Ginger摇尾巴。如果Ginger愿意的话，它还会过来看看我们，虽然只是半分钟，却能让我们放松一小会儿。在顺心的日子里，这是我们额外的快乐来源，而在不如意的日子里，这就是我们小小的喘息机

会。

如果你足够细心，你也能在不如意的情况下幸运地拥有这样的机会。也许你会看到一个穿着芭蕾舞裙的小女孩在街边开心地跳舞，也许你会在一家服务极好的咖啡店里喝到一杯特别好喝的咖啡，也许你可以忙里偷闲地做一些让你暂停忙碌或自娱自乐的小事。对我而言，以1.5倍速观看《辛普森一家》是最好的，因为我只用花三分之二的时间就能享受所有的欢乐。

也许，累得晕头转向的你外出散步时会遇到一只猫，如果你能注意到它，那么在接下来的15秒里你也许会想到：

> 存在的美好也许可以平衡生命中无法消除的痛苦。

当你在街上遇到一只猫，摸摸它。

在写完这一章不久，米凯拉的外科医生告诉她，她脚踝的骨头已经融合了，需要移除人工脚踝，但是未来不排除有截肢的可能。米凯拉在置换手术后又疼了8年，行动能力也大受影响，即使现在已经好了很多。四天之后，米凯拉遇到了一位新的理疗师，他是位踝关节治疗专家。他用手环绕住米凯拉的脚踝，用力按压了40秒，同时让米凯拉前后移动脚掌。一块错位的脚骨回到了原位，米凯拉的疼痛立刻消失了。米凯拉从未在医护人员面前哭过，但是这次她突然哭了出来。米凯拉的膝盖能够伸直了，现在，她能走很远的路，还经常光着脚到处散步。她小腿的肌肉也在恢复，人工关节也有了更高的灵活度。2018年，米凯拉结婚了，还生了一个女儿，取名伊丽莎白，那是米凯拉外祖母的名字。

> 生活是好的，至少目前是。

我应该用照明笔写什么

2016年年底，我前往美国加利福尼亚州去见一个朋友。一天晚上，我和朋友坐在一起思考、交流，其间，朋友为了做笔记，从兜里拿出了一支笔。那支笔的笔尖装有LED灯，可以在黑暗中为写作者提供照明。一开始，我觉得这不过就是个小功能罢了，但是后来从更具隐喻性的角度，我深刻地意识到，这支照明笔具有一些象征意义。

大多数时候我们都处在黑暗中，需要依靠用光明书写的文字的指引。我问朋友能否把笔送给我。当朋友把笔递给我的时候，我感到非常开心，因为现在我可以在黑暗中书写光明了！当然了，我应该认真对待这件事情，所以我非常认真地问自己："我应该用照明笔写什么？"有两句话我经常想到，它们也和这个问题有关：

> 你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得着。寻找的，就寻见。叩门的，就给他开门。

乍一看，这两句话无非是在证明祈祷的有效性，但神明并不只是一个愿望满足者。

> 我们不应在摔倒或者犯了严重错误时打破物理法则，祈求问题能神奇地消失。相反，我们应当向自己发问："当下我应该做哪些事情来增加自己的决心，强化自己的人格，找到继续前行的勇气？"

我和我的妻子在长达30年的婚姻里有过很多分歧。当出现很深的分歧时，我们的关系也会出现巨大的裂痕。这种裂痕无法简单地通过沟通来修复，于是我们就会被困在愤怒、焦虑的争吵当中。后来我和妻子约定，今后再遇到这样的情况时大家要立刻分开，各自去不同的

房间待着。这种约定有时候很难达成，因为在激烈的争吵中，愤怒会驱使我们渴望战胜对方。不过相比有可能失控的争吵，各自冷静是更好的选择。

当和妻子选择各自冷静时，我们都会问自己同样的问题：“我需要为矛盾负哪些责任？不论这种责任有多么微不足道，我之前在这方面确实是做错了。”然后，我和妻子会重新面对彼此，分享自己反思的结果。

问自己这类问题的挑战在于，你必须是真心渴望得到答案的，即使答案有时可能会令你不舒服。当你和别人争吵时，你会认为自己是对的，别人是错的，所以你认定，需要做出牺牲或者改变的是对方，这是再好不过的可能性了。但如果是你错了，是你需要改变呢？那样你就需要重新审视自我了，包括审视自己过去的记忆、当下的状态以及未来的打算。然后，你需要下决心改变，并且找到改变的方法，再去认真实践。这个过程很辛苦，因为你只有不断地刻意练习才能适应新的感知和行动。相比之下，选择忽视和逃避、拒绝直面问题要容易得多。

你需要在这样的时刻决定，你是想要做对的人还是想要和平[1]，是选择故步自封还是选择聆听探讨。当你成为对的一方时，你的伴侣就会因为吵架输了而变成错的一方，这也无法为你带来和平，若这样的情况反复出现，婚姻就会破裂。如果要和平，你就需要寻找问题的真相，而不是试图成为对的人，这样，你才能打破自己的顽固预设。这是一切沟通的前提条件，也是对法则二的真正遵循。

我和妻子发现，如果我们向自己发问，并且放下自我，诚心地寻求答案，我们的心灵深处就会浮现出一些有关不久前自己犯过的错误的回忆。于是我们就能通过反思向彼此承认自己的错误并真诚道歉，然后再继续理性地交谈。也许正确的方式是问自己：“我做错了什么？现在我如何才能让事情变好一点？”与此同时，你需要做好准备迎接可怕的真相，直面你不想面对的答案。当你决定面对自己的过错时，你才有可能纠正它们，才能获得人生的启示。这和凭良心做判断的行为类似，多少都是一种与心灵对话的选择。

带着这样的想法，我真诚地问自己：“我应该用照明笔写什么？”然后等待答案的出现。我内心的两个不同部分在进行着对话，而我则认真地聆听着，就好像法则九所描述的那样。这条法则对自己和他人都适用。此刻，我既是那个提问的人，也是那个回答的人，但是提问和回答的不是同一个人，我也不知道答案会是什么。我静静地等待着答案从我的脑海里自动浮现。一个人怎么可能凭空想出自己不知道的想法呢？这些新的想法来自哪里？

既然我拥有了照明笔，那就要好好使用它。很快我得到了答案：“写下你想要镌刻在自己心灵上的文字。”这是个挺好的答案，甚至还带有一些浪漫色彩，于是我把答案写了下来。然后，我打算提高难度，问自己可以想到的最困难的问题。

我想到的第一个问题是：“我明天应该做什么？”答案是：“在最短的时间里做最多的善事。”将雄心勃勃的目标和效率最大化地结合在一起，这听上去是个不错的挑战，我很满意。接下来我提了一个类似的问题：“我明年应该做什么？”答案是：“确保这一年所做的善事被下一年所做的善事超越。”这也是个很踏实的答案，使前一个答案里的宏伟目标得到了很好的延伸。我告诉朋友，我正在用他给的照明笔进行一个严肃的写作实验，我向他朗读了我写下的内容，没想到我的问题和答案也让他产生了共鸣。这鼓励了我继续写下去。

这组问题的最后一个是：“我这一生应该做什么？”“追求目标，专注当下。”我自然很熟悉这话的意思。《木偶奇遇记》里的老木匠盖比特就是这么做的，当他抬头看着凌驾于尘世之上的星星时，许的愿望便是自己制造的木偶有一天不再需要被他人用牵线掌控，能变成一个真正的男孩。

> 你必须先找到正确的方向，把目光投向美好和真理，然后才可以专注于当下的每时每刻。脚踏大地，仰望星空，全神贯注，这能使你更好地完善当下和未来。

接下来，我开始思考和他人的关系，并且和朋友分享了我写下的

问题与答案。我应该怎样对待我的妻子？像对待“圣母”一样对待她，这样她就可以养育能拯救世界的英雄。我应该怎样对待我的女儿？支持她、聆听她、保护她、培养她，并且让她知道她也可以做个好母亲。我应该怎样对待我的父母？用行动证明他们过去经受的痛苦是值得的。我应该怎样对待我的儿子？鼓励他成为真正的“上帝之子”。

你需要认可你的妻子作为母亲的神圣之处。一个社会如果忘记这一点，就会很难维系。母亲这一角色会对孩子产生很多重要影响，如对信任的建立等。[2]也许母亲的职责和母子关系现在并没有得到丈夫、父亲和社会的正确看待。如果一个女人能得到相应的体谅和尊重，那么她或许就会抚养出一个不同的后代。毕竟，世界的命运取决于每一个新生儿，他们现在虽娇小、脆弱，但在未来都有可能用言行影响世间混乱和秩序的平衡。

说到支持我的女儿，我会鼓励她大胆尝试任何她感兴趣的事情，但与此同时，我也会真诚地认同她的女性身份，不会去批判她因为家庭而对事业做出妥协的选择。

用行动证明父母受的苦值得，意味着你要铭记父母和所有前人为你做出的牺牲，对由此换来的发展心存感激，并且通过实际行动去体现这份铭记和感激。我们今天拥有的一切都是过去的人们以巨大的牺牲为代价换来的，有的甚至需要他们献出自己的生命，所以我们应该对这种牺牲报以尊重的态度。

鼓励儿子成为“上帝之子”呢？这意味着你要努力地支持他将做正确的事情放在最重要的位置。当你的儿子决心追求至善，甚至愿意为此向世俗妥协、牺牲个人安全甚至是生命时，重视和支持这样的决定，因为这正是牺牲精神的体现。

我继续提出更多问题，而答案也都很快浮现。我应该怎样对待陌生人？邀请他来我家里，像对待兄弟一样对待他，这样他就真的有可能变成我的兄弟。这么做是在用信任将人最好的一面激发出来，用热情好客创造陌生人之间的美好联系。

我应该怎样对待堕落的人？真诚而谨慎地伸出援手，但切记不要随他一起身陷泥潭，法则三讲的就是这一点。这个法则既能避免你陷

入对牛弹琴的困境，又能阻止你用美德伪装自己的罪恶。

我应该怎样对待世界？用行动来体现存在的价值，避免自己因为存在的悲剧而变得痛苦和堕落。这就是法则一想表达的核心意义，即带着勇敢的信念主动迎接世界的不确定性。

我应该如何教育我的学生？和他们分享我认为真正重要的事情。这是法则八谈到的，即发自内心地在乎智慧，并且不忘追求、提炼和传播它。下一个问题也和这一点相关：我应该怎样对待一个日益混乱的世界？用谨慎表达的真理重建它的秩序。过去的几年里，这一点变得越发重要。社会正在渐渐分裂，两极分化也越来越严重。要避免灾难的发生，我们每个人都应该坚持真理。这里的真理不是那些合理化我们的意识的争论或者实现个人野心的诡计，而是有关我们存在的纯粹事实。只有当人们看到并思考这些事实时，人们才能找到共同点并继续前进。

我应该怎样对待撒谎的人？让他继续说下去，这样他的谎言就会不攻自破。这一点在法则九里有谈到。

揭示腐朽，才有实现新生的可能，我们在法则七里说明了这个道理。下面一个问题的答案也和这一点相关：我应该怎样看待开悟的人？用真正不断寻求觉悟的人替代他。没有谁是真正开悟的，我们永远都在寻求更大的觉悟。恰当的存在是一段旅程，而不是一个终点。它是将未知不断转化为已知的过程，而不是拼命抓住那永不充裕的确定感的状态。这解释了为什么法则四强调一个人“成为”的过程比他当下的状态更重要。你必须先发现和接纳自己的不足，然后才能着手改善，这个过程虽然痛苦却十分有益。

接下来的一组问题和忘恩负义有关。我应该怎样对待自己的不满足？想想那些一无所有的人，厘清自己的现状，努力学会感恩。你可以参考法则十二，也可以想想，也许阻碍你前进的不是机会的匮乏，而是你对已拥有的一切傲慢地视而不见。法则六说的也是这个问题。

我曾和一个年轻人谈到过这个问题。这个年轻人几乎从未离开过自己的家人，也从未走出过自己生长的省份，但他为了参加我的讲座来到了多伦多。他性格孤僻，同时也饱受焦虑的折磨，当我们第一次

见面时，他甚至无法开口讲话。但是去年这个年轻人决心改变这一切，从做一个普通的洗碗工开始。他本可以敷衍地对待这份工作，郁郁不得志地活着，但是他选择认真工作，谦逊地对待每一个机遇。现在他已经能够独立生活，不再依赖家人了，而且也有了一些存款。这个年轻人直面社会的勇气使他获益匪浅。

> 知人者智，自知者明。
> 胜人者有力，自胜者强。
> 知足者富，强行者有志，
> 不失其所者久，死而不亡者寿。[3]
>
> （《道德经》第三十三章）

这个年轻人虽然还处在焦虑的状态，但是已经坚定地走在自我转变的道路上了，要不了多久，他就会变得比现在更出色。他能做出这样的改变是因为他接纳了自己的渺小状态，并心存感激地迈出了微不足道的第一步。这比永远地“等待戈多”要好，也远胜于在傲慢的一成不变中，任凭内心被愤怒和悔恨占据。

我应该怎样对待贪婪？记住，给予比索取更有意义。这个世界是一个等待分享和交换的论坛，而不是一个等待洗劫的宝库。给予就是尽你所能让世界变得更好，当你这么做时，人们内心善的一面也会发出共鸣，大家会支持、模仿、回报和培养这样的行为，然后整个世界也会跟着变得越来越好。

当我污染了自己心中的河流时，应该怎么办？寻找活水，让它来净化。这个问题和答案都让我感到意外，它与法则六最有关联。也许我们应该从心理层面来理解环境污染的问题，也许当人们厘清自己的问题之后，才能够为环境承担更多的责任，解决更多的问题。[4]俗话说，统治自己灵魂的人要比统治一座城市的人更伟大，因为人最大的敌人是自己。也许，环境问题从根本上来说都是精神层面的问题，只有当人们照顾好自己的时候才有可能好好对待这个世界。可能这只是我作为一个心理学家的看法。

接下来的问题和应对危机与精力消耗有关。

我应该在对手胜利的时候做什么？追求更高的目标，并且对过往的教训心存感激。从对手的成功中学习，聆听（法则九）他们的批评，从中收集有利于成长的智慧，创造一个甚至都能使你的对手获得启示和成就的世界。

当我疲惫和不耐烦时应该怎么办？大方地接受援助。这条建议有两重含义：一是我们要看到现实和个体的局限性，二是要感恩来自亲友甚至是陌生人的帮助。精力耗竭和心情不耐烦是不可避免的，人们总是有太多要做的事，而时间总是很有限。但是我们不需要孤军奋战，而且通过分工合作完成有意义的工作并分享功劳本来就是好事。

我应该怎样面对衰老？用如今的成就替代年轻时的潜力。这个问题可以回溯法则三关于友谊的讨论以及苏格拉底被判死刑的故事，那个故事的中心思想是：活得彻底才能让人生的不完美值得存在。相比长者的成就，一无所有的年轻人拥有的是无限的可能性。这两个阶段各有各的好处。威廉·巴特勒·叶芝曾写道："一个老人不过是无用的东西，像一根竹竿上的破旧衣裳。除非灵魂拍手歌唱，在凡胎肉体里更高声地为每一件破旧衣裳歌唱……"[5]

我应该怎样面对自己孩子的死亡？拥抱其他你挚爱的家人，抚平他们的伤痛。人们必须坚强地面对死亡，因为死亡是生命的一部分。因此，我鼓励我的学生们尽力成为自己父亲葬礼上那个唯一的、可以被哀痛的家人们所依靠的人。获得面对逆境的力量是一个值得努力的崇高目标，这和一生平安的愿望有很大的不同。

我在下一个至暗时刻应该怎么做？专注在下一个正确的选择上。我们在法则十里强调过万事都有分崩离析的可能性，在混乱和不确定的环境里，唯一能够指引方向的，或许就是你通过追求理想和专注当下建设起来的人格。如果你没有完成建设，就无法应对危机，结果就只能听天由命。

上面这一组问题是最难回答的。子女的死亡可能是最可怕的灾难，会导致很多婚姻的破裂，这种破裂可以理解，但也并非不可避免。我见过有些人在失去至亲之后反而会变得更加亲近，加倍努力地建立彼此的联结，更加强调相互支持的重要性。结果便是，这样做的

每一个人都多少寻回了一些被死亡夺走的东西。所以，我们应该用同情应对哀伤，走到一起共同面对人生的悲剧。当外面寒风肆虐时，我们的家庭就是那个带有壁炉、舒适温馨的客厅。

死亡会让人更加深切地体会到人生的脆弱和有限，有时候这会让人恐惧、恼怒或者想要逃避，但有时这也会让人觉醒，转而更加珍惜爱自己的人。我的父母80多岁了，我曾经做过一个关于他们的计算，结果令我不寒而栗，也让我更加清醒。我每年见父母两次，和他们在一起待几个星期，其他时间我们则会通过电话沟通。但是，80多岁的人的预期寿命只剩不到10年，所以，运气好的话我还能与父母待不到20次。意识到这一点是很可怕的，但是这也让我更加珍惜与他们在一起的机会。

接下来的一组问题关乎人格的发展。我应该对一个失去信念的兄弟说什么？修复世界的最好方式是修复自我，就像我们在法则六里所探讨的那样。除此以外的一切方式都是自以为是的，而且还可能因为你的疏忽或无能适得其反。但这也没关系，因为当下的你确实有很多可以修复的东西，毕竟，每个人都有缺陷，这些缺陷也都会对世界产生不利影响。不过，若对缺陷坐视不管，你的不作为、惰性和玩世不恭会让你更加无法学会化解痛苦，创造和平。这会让事情变得很糟，因为人们有无数理由可以对世界绝望、愤怒，然后怨恨地寻求报复。

当你没有做出适当的牺牲，认清真实的自己或者真实地活着时，你就会变得虚弱，无法在这个世界茁壮成长，最终你我都只能成为一个对自己或他人没有价值的人。由你的愚蠢所导致的失败和痛苦会腐蚀你的灵魂，这是必然的结果。连一帆风顺的人生都有很不容易的时候，更不用说不顺的人生了。我从痛苦的经历中了解到，世界上没有什么事情是不能变得更糟糕的，因此，地狱才会是一个无底深渊。当面临最糟糕的情况时，那些不幸的人也许会将自己承受的痛苦归咎于他们过去有意犯下的错误，如背叛、欺骗、冲动、虐待、懦弱的行径，以及视而不见的态度。当发现自己就是造成痛苦的罪魁祸首时，那种感觉无异于被打入了地狱，而一旦进入地狱，人就会变得很容易诅咒存在本身。产生这样的想法并不意外，但也绝无合理性可言。

在最好或最坏的时刻，在战争或和平当中，人们都需要依赖自

我。一个人要如何构建可以信赖的人格，从而才不至于在痛苦时与邪恶为友呢？我继续书写着问题和答案，而它们多少都和这本书描述的法则相关：

> 我应该如何使自己变得更强大？不要撒谎或做你鄙夷的事情。
>
> 我应该如何使自己变得更高尚？只遵照你心灵的旨意行事。
>
> 我应该如何面对最棘手的问题？将它们视为通向人生之道的大门。
>
> 我应该如何帮助落魄的人？用正确的示范来鼓舞他，使他重新振作起来。
>
> 当众人皆醉我独醒时应该做什么？坚定勇敢地说出事实的真相。

我写完了。今天，我还保留着这支照明笔，但自那次之后，我再也没有使用过它。也许有一天，我会再度用它书写从我内心深处涌现的想法。不管怎样，是它帮助我找到了结束这本书的恰当言辞。

希望我的文字对你有所帮助，希望它能向你揭示一些你虽已经知道但没有意识到的事情。希望我所探讨的那些古老智慧能带给你力量，点燃你内心的火花。希望你可以整理好自己的思绪，重新审视你的家庭关系，在你的周围创造和平与繁荣。如同法则十一所讲，对于那些你在乎的人，希望你能鼓励他们，使他们越来越强大，而不是让你的过度保护去弱化他们。

祝你一切顺利，也希望你能够祝福他人。

你会用你的照明笔写下什么？

致谢

我在写这本书的过程中有过一段相当动荡的时期，但幸运的是我得到了太多可靠、出色而又值得信赖的人的支持。

我尤其想要感谢我的妻子塔米，她在过去近50年来一直是我的挚友。在我写作期间，不论生活发生了怎样的变化，她都坚定地为我提供着坦诚、稳定的支持并始终耐心地帮助着我。

我的女儿米凯拉、儿子朱利安、父母沃尔特（Walter）和贝弗莉（Beverley）也一直陪伴、关注和支持着我，与我讨论复杂的问题，帮我整理思路和言行。我的妹夫、出色的电脑芯片设计师吉姆·凯勒（Jim Keller）和我可靠而又勇敢的妹妹邦妮（Bonnie）也一样。我和沃德克·塞姆贝格以及埃斯特拉·贝基尔多年的友谊也为我在很多方面带来了巨大的启发。威廉·坎宁安教授（William Cunningham）也一直在幕后默默地支持着我。诺尔曼·多伊奇博士为撰写此书的前言投入了远超我预期的时间和精力，他和他的太太凯伦（Karen）的支持和温暖惠及我的整个家庭。我和出版商兰登书屋的编辑克雷格·派伊特（Craig Pyette）的合作很愉快，克雷格对细节的关注和对书稿的谨慎把握使这本书得以更加缜密和平衡地呈现在读者面前。

我的朋友、小说家兼编剧格雷格·赫维茨在我出书之前就在他的畅销书《孤儿X》里使用了很多我的人生法则。这是对我的极大认可，也证明了这些内容对公众的价值与吸引力确实存在。格雷格同时还自愿充当了一位投入、认真而又犀利的编辑兼评论者，帮助我去掉了冗余的段落，维护了内容的主线。格雷格还向我推荐了插画师伊桑·万·斯克里弗（Ethan van Scriver）为我创作每一章开头的插画。我非常感谢斯克里弗，他的艺术创作为这本书带来了光明、诙谐和温度。

最后，我想感谢我的经纪人萨莉·哈丁（Sally Harding）以及她在CookeMcDermid的优秀同事们。若没有萨莉，这本书是永远不会写成的。

注释与参考文献

引言　如何抵御自我的不足与无知

1. Solzhenitsyn, A. I. (1975). *The Gulag Archipelago 1918-1956: An experiment in literary investigation* (Vol. 2). (T. P. Whitney, Trans.). New York: Harper & Row, p. 626.

法则一　获胜的龙虾从不低头：笔直站立，昂首挺胸

1. 如果你想认真研究龙虾，可以从这里开始：Corson, T. (2005). *The secret life of lobsters: How fishermen and scientists are unraveling the mysteries of our favorite crustacean*. New York: Harper Perennial。

2. Schjelderup-Ebbe, & T. (1935). *Social behavior of birds*. Clark University Press; see also Price, J. S., & Sloman, L. (1987). “Depression as yielding behavior: An animal model based on Schjelderup-Ebbe's pecking order.” *Ethology and Sociobiology*, 8, 85-98.

3. Sapolsky, R. M. (2004). “Social status and health in humans and other animals.” *Annual Review of Anthropology*, 33, 393-418.

4. Rutishauser, R. L., Basu, A. C., Cromarty, S. I., & Kravitz, E. A. (2004). “Long-term consequences of agonistic interactions between socially naive juvenile American lobsters.” *The Biological Bulletin*, 207, 183-7.

5. Kravitz, E. A. (2000). “Serotonin and aggression: Insights gained from a lobster model system and speculations on the role of amine neurons in a complex behavior.” *Journal of Comparative Physiology*, 186, 221-238.

6. Huber, R., & Kravitz, E. A. (1995). “A quantitative analysis of agonistic behavior in juvenile American lobsters.” *Brain, Behavior and Evolution*, 46, 72-83.

7. Yeh S-R, Fricke RA, Edwards DH (1996). “The effect of social experience on serotonergic modulation of the escape circuit of crayfish.” *Science*, 271, 366-369.

8. Huber, R., Smith, K., Delago, A., Isaksson, K., & Kravitz, E. A. (1997). “Serotonin and aggressive motivation in crustaceans: Altering the decision to retreat.” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 94, 5939-42.

9. Antonsen, B. L., & Paul, D. H. (1997). “Serotonin and octopamine elicit stereotypical agonistic behaviors in the squat lobster *Munida quadrispina* (*Anomura, Galatheidae*).” *Journal of Comparative Physiology A: Sensory, Neural, and Behavioral Physiology*, 181, 501-510.

10. Credit Suisse (2015, Oct). *Global Wealth Report 2015*, p. 11.

11. Fenner, T., Levene, M., & Loizou, G. (2010). “Predicting the long tail of book sales: Unearthing the power-law exponent.” *Physica A: Statistical Mechanics and Its Applications*, 389, 2416-2421.

12. Derek J. de Solla Price, D. J. (1963). *Little science, big science*. New York: Columbia University Press.

13. 由这两位研究者进行了理论化：Wolff, J. O. & Peterson, J. A. (1998). “An-offspring-defense hypothesis for territoriality in female mammals.” *Ethology, Ecology & Evolution*, 10, 227-239；由这些作者将理论延伸到了甲壳类动物上：Figler, M.H., Blank, G.S. & Peek, H.V.S (2001). “Maternal territoriality as an offspring defense strategy in red swamp crayfish (*Procambarus clarkii, Girard*).”*Aggressive Behavior*, 27, 391-403。

14. Waal, F. B. M. de (2007). *Chimpanzee politics: Power and sex among apes*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press; Waal, F. B. M. de (1996). *Good natured: The origins of right and wrong in humans and other animals*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

15. Bracken-Grissom, H. D., Ahyong, S. T., Wilkinson, R. D., Feldmann, R. M., Schweitzer, C. E., Breinholt, J. W., Crandall, K. A. (2014). “The emergence of lobsters: Phylogenetic relationships, morphological evolution and divergence time comparisons of an ancient group.” *Systematic Biology*, 63, 457-479.

16. 一份简要的总结：Ziomkiewicz-Wichary, A. (2016). “Serotonin

and dominance." In T. K. Shackelford & V. A. Weekes-Shackelford (Eds.). *Encyclopedia of evolutionary psychological science*, DOI 10.1007/978-3-319-16999-6_1440-1。

17. Janicke, T., Häderer, I. K., Lajeunesse, M. J., & Anthes, N. (2016). "Darwinian sex roles confirmed across the animal kingdom." *Science Advances*, 2, e1500983.

18. Steenland, K., Hu, S., & Walker, J. (2004). "All-cause and cause-specific mortality by socioeconomic status among employed persons in 27 US states, 1984-1997." *American Journal of Public Health*, 94, 1037-1042.

19. Crockett, M. J., Clark, L., Tabibnia, G., Lieberman, M. D., & Robbins, T. W. (2008). "Serotonin modulates behavioral reactions to unfairness." *Science*, 320, 1739.

20. McEwen, B. (2000). "Allostasis and allostatic load implications for neuropsy-chopharmacology." *Neuropsychopharmacology*, 22, 108-124.

21. Salzer, H. M. (1966). "Relative hypoglycemia as a cause of neuropsychiatric illness." *Journal of the National Medical Association*, 58, 12-17.

22. Peterson J. B., Pihl, R. O., Gianoulakis, C., Conrod, P., Finn, P. R., Stewart, S. H., LeMarquand, D. G. Bruce, K. R. (1996). "Ethanol-induced change in cardiac and endogenous opiate function and risk for alcoholism." *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, 20, 1542-1552.

23. Pynoos, R. S., Steinberg, A. M., & Piacentini, J. C. (1999). "A developmental psychopathology model of childhood traumatic stress and intersection with anxiety disorders." *Biological Psychiatry*, 46, 1542-1554.

24. Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. New York: Wiley-Blackwell.

25. Ibid.

26. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new*

psychology of trauma. New York: The Free Press.

27. Weisfeld, G. E., & Beresford, J. M. (1982). “Erectness of posture as an indicator of dominance or success in humans.” *Motivation and Emotion*, 6, 113-131.

28. Kleinke, C. L., Peterson, T. R., & Rutledge, T. R. (1998). “Effects of self-generated facial expressions on mood.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 272-279.

法则二　像照顾生病的宠物一样关心自己：待己如助人

1. Tamblyn, R., Tewodros, E., Huang, A., Winslade, N. & Doran, P. (2014). “The incidence and determinants of primary nonadherence with prescribed medication in primary care: a cohort study.” *Annals of Internal Medicine*, 160, 441-450.

2. 我在这本书里有更详细的描述：Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning: The architecture of belief*. New York: Routledge。

3. Van Strien, J. W., Franken, I. H. A. & Huijding, J. (2014). “Testing the snake-detection hypothesis: Larger early posterior negativity in humans to pictures of snakes than to pictures of other reptiles, spiders and slugs.”*Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 691-697. 在这里可以看到更为概括的讨论：Ledoux, J. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster。

4. 对于这个问题的经典论述：Gibson, J. J. (1986). *An ecological approach to visual perception*. New York: Psychology Press。同时还有Floel, A., Ellger, T., Breitenstein, C. & Knecht, S. (2003). “Language perception activates the hand motor cortex: implications for motor theories of speech perception.”*European Journal of Neuroscience*, 18, 704-708。这些研究更概括地讨论了行为和感知之间的关系：Pulvermüller, F., Moseley, R. L., Egorova, N., Shebani, Z. & Boulenger, V. (2014). “Motor cognition–motor semantics: Action perception theory of cognition and communication.”*Neuropsychologia*, 55, 71-84。

5. Flöel, A., Ellger, T., Breitenstein, C. & Knecht, S. (2003). “Language perception activates the hand motor cortex: Implications

for motor theories of speech perception.” *European Journal of Neuroscience*, 18, 704-708; Fadiga, L., Craighero, L. & Olivier, E (2005). “Human motor cortex excitability during the perception of others' action.” *Current Opinions in Neurobiology*, 15, 213-218; Palmer, C. E., Bunday, K. L., Davare, M. & Kilner, J. M. (2016). “A causal role for primary motor cortex in perception of observed actions.” *Journal of Cognitive Neuroscience*, 28, 2021-2029.

6. Barrett, J. L. (2004). *Why would anyone believe in God?* Lanham, MD: Altamira Press.

7. 这是一篇不错的评论：Barrett, J. L. & Johnson, A. H. (2003). “The role of control in attributing intentional agency to inanimate objects.”*Journal of Cognition and Culture*, 3, 208-217。

8. 对于这个问题我也非常推荐荣格最出色的学生和同事的书：Neumann, E. (1955). *The Great Mother: An analysis of the archetype*. Princeton, NJ: Princeton University Press。

9. Muller, M. N., Kalhenberg, S. M., Thompson, M. E. & Wrangham, R. W. (2007). “Male coercion and the costs of promiscuous mating for female chimpanzees.”*Proceedings of the Royal Society (B)*, 274, 1009-1014.

10. 这里有OKCupid约会网站上一系列有趣的数据统计：Rudder, C. (2015). *Dataclysm: Love, sex, race & identity*. New York: Broadway Books。在这样的网站上，绝大多数感兴趣的咨询只围绕一小部分用户展开，这也是帕累托分布的一个例子。

11. Wilder, J. A., Mobasher, Z. & Hammer, M. F. (2004). “Genetic evidence for unequal effective population sizes of human females and males.” *Molecular Biology and Evolution*, 21, 2047-2057.

12. Miller, G. (2001). *The mating mind: How sexual choice shaped the evolution of human nature*. New York: Anchor.

13. Pettis, J. B. (2010). “Androgyny BT.” In D. A. Leeming, K. Madden, & S. Marlan (Eds.). *Encyclopedia of psychology and religion* (pp. 35-36). Boston, MA: Springer US.

14. Goldberg, E. (2003). *The executive brain: Frontal lobes and the*

civilized mind. New York: Oxford University Press.

15. 对此的经典研究：Campbell, D. T. & Fiske, D. W. (1959). “Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix.”*Psychological Bulletin*, 56, 81-105。类似观点也出现在这里：Wilson, E. O. (1998). *Consilience: The unity of knowledge*. New York: Knopf。

16. Headland, T. N., & Greene, H. W. (2011). “Hunter-gatherers and other primates as prey, predators, and competitors of snakes.” *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 108, 1470-1474.

17. Keeley, L. H. (1996). *War before civilization: The myth of the peaceful savage*. New York: Oxford University Press.

18. “我逐渐发现善与恶的界线并不在国家与国家之间、阶级与阶级之间、政党与政党之间，——而是在每一个人的心中，在一切人的心中穿过。这条线在移动，它随着岁月的流逝而摆动；连被恶占据了的心中也保持着一小块善的阵地。连在最善的心中仍保留着一个……尚未铲除的恶的角落。自那以后我终于懂得了世间一切宗教的真谛：它们是与存在于（每一个）人内心的恶做斗争的。世界上的恶不可能除尽，但每个人心中的恶却可以束缚。”Solzhenitsyn, A.I. (1975). *The Gulag Archipelago 1918-1956: An experiment in literary investigation* (Vol. 2). (T.P. Whitney, Trans.). New York: Harper & Row, p.615。

19. 针对这个问题我看过的最棒的探讨是1955年由泰利·茨威戈夫（Terry Zwigoff）导演的纪录片《克鲁伯》（*Crumb*）。这部纪录片是关于地下卡通画家罗伯特·克鲁伯（Robert Crumb）的，它充分展现了怨恨、欺骗、傲慢、对人类的仇恨、羞耻、贪婪的母亲和残暴的父亲等话题。

20. Bill, V. T. (1986). *Chekhov: The silent voice of freedom*. Allied Books, Ltd.

21. Costa, P. T., Teracciano, A. & McCrae, R. R. (2001). “Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 322-331.

22. Isbell, L. (2011). *The fruit, the tree and the serpent: Why we see so*

well. Cambridge, MA: Harvard University Press; see also Hayakawa, S., Kawai, N., Masataka, N., Luebker, A., Tomaiuolo, F., & Caramazza, A. (2011). “The influence of color on snake detection in visual search in human children.” *Scientific Reports*, 1, 1-4.

23. Osorio, D., Smith, A. C., Vorobyev, M. & Buchanan-Smieth, H. M. (2004). “Detection of fruit and the selection of primate visual pigments for color vision.”*The American Naturalist*, 164, 696-708.

24. Macrae, N. (1992). *John von Neumann: The scientific genius who pioneered the modern computer, game theory, nuclear deterrence, and much more*. New York: Pantheon Books.

25. Wittman, A. B., & Wall, L. L. (2007). “The evolutionary origins of obstructed labor: bipedalism, encephalization, and the human obstetric dilemma.” *Obstetrical & Gynecological Survey*, 62, 739-748.

26. 其他的解释也是存在的: Dunsworth, H. M., Warrener, A. G., Deacon, T., Ellison, P. T., & Pontzer, H. (2012). “Metabolic hypothesis for human altriciality.”*Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109, 15212-15216。

27. Heidel, A. (1963). *The Babylonian Genesis: The story of the creation*. Chicago: University of Chicago Press.

28. Salisbury, J. E. (1997). *Perpetua's passion: The death and memory of a young Roman woman*. New York: Routledge.

29. Pinker, S. (2011). *The better angels of our nature: Why violence has declined*. New York: Viking Books.

30. Nietzsche, F. W. & Kaufmann, W. A. (1982). *The portable Nietzsche*. New York: Penguin Classics (Maxims and Arrows 12).

法则三　放弃损友：与真心希望你好的人做朋友

1. Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning: The architecture of belief*. New York: Routledge, p. 264.

2. Barrick, M. R., Stewart, G. L., Neubert, M. J., and Mount, M. K. (1998). “Relating member ability and personality to work-team

processes and team effectiveness.”*Journal of Applied Psychology*, 83, 377-391。对此关于儿童的相关研究，参见：Dishion, T.J., McCord, J., & Poulin, F. (1999). “When interventions harm: Peer groups and problem behavior.”*American Psychologist*, 54, 755-764。

3. McCord, J. & McCord, W. (1959). “A follow-up report on the Cambridge-Somerville youth study.” *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 32, 89-96.

4. 罗杰斯描述了人格的建设性改变所需要的6个条件，其中第2个是来访者的“不一致状态”，大致可以理解为一个人意识到问题的存在和改变的必要性。参考：Rogers, C. R. (1957). “The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change.”*Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103。

法则四　战胜内心的批评家：和昨天的自己比，别和今天的别人比

1. Poffenberger, A. T. (1930). “The development of men of science.” *Journal of Social Psychology*, 1, 31-47.

2. Taylor, S. E. & Brown, J. (1988). “Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health.” *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.

3. sin这个词来自希腊语ἁμαρτάνειν(hamartánein)，意思是“错过目标”、“判断失误”或“致命的缺陷”。

4. 参见：Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin。

5. Simons, D. J., & Chabris, C. F. (1999). “Gorillas in our midst: Sustained inattentional blindness for dynamic events.” *Perception*, 28, 1059-1074.

6. Azzopardi, P. & Cowey, A. (1993). “Preferential representation of the fovea in the primary visual cortex.” *Nature*, 361, 719-721.

法则五　管教你家的小怪物：别让孩子做出令你讨厌他的事

1. Moore, L. T., McEvoy, B., Cape, E., Simms, K., & Bradley, D. G. (2006). “A Y-chromosome signature of hegemony in Gaelic Ireland.” *American Journal of Human Genetics*, 78, 334-338.

2. Jones, E. (1953). *The life and work of Sigmund Freud* (Vol. I). New York: Basic Books. p. 5.

3. 这里有充分的评估：Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2008). “Personality trait change in adulthood.”*Current Directions in Psychological Science*, 17, 31-35。

4. 这里有对这个问题充分、可靠、基于实证研究的探讨：Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do.* Malden, MA: Blackwell Publishing。

5. Goodall, J. (1990). *Through a window: My thirty years with the chimpanzees of Gombe*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

6. Finch, G. (1943). “The bodily strength of chimpanzees.” *Journal of Mammalogy*, 24, 224-228.

7. Goodall, J. (1972). *In the shadow of man*. New York: Dell.

8. Wilson, M. L. et al. (2014). “Lethal aggression in Pan is better explained by adaptive strategies than human impacts.” *Nature*, 513, 414-417.

9. Goodall, J. (1990). *Through a window: My thirty years with the chimpanzees of Gombe*. Houghton Mifflin Harcourt, pp. 128-129.

10. United Nations Office on Drugs and Crime (2013). *Global study on homicide*.

11. Thomas, E. M. (1959). *The harmless people*. New York: Knopf.

12. Roser, M. (2016). *Ethnographic and archaeological evidence on violent deaths*.

13. Ibid; also Brown, A. (2000). *The Darwin wars: The scientific battle for the soul of man*. New York: Pocket Books.

14. Keeley, L. H. (1997). *War before civilization: The myth of the peaceful savage*. Oxford University Press, USA.

15. Carson, S. H., Peterson, J. B. & Higgins, D. M. (2005). “Reliability, validity and factor structure of the Creative

Achievement Questionnaire." *Creativity Research Journal*, 17, 37-50.

16. Stokes, P. D. (2005). *Creativity from constraints: The psychology of breakthrough*. New York: Springer.

17. Wrangham, R. W., & Peterson, D. (1996). *Demonic males: Apes and the origins of human violence*. New York: Houghton Mifflin.

18. Peterson, J. B. & Flanders, J. (2005). *Play and the regulation of aggression*. In Tremblay, R. E., Hartup, W. H. & Archer, J. (Eds.). *Developmental origins of aggression*. (pp. 133-157). New York: Guilford Press; Nagin, D., & Tremblay, R. E. (1999). "Trajectories of boys' physical aggression, opposition, and hyperactivity on the path to physically violent and non-violent juvenile delinquency." *Child Development*, 70, 1181-1196.

19. Sullivan, M. W. (2003). "Emotional expression of young infants and children."*Infants and Young Children*, 16, 120-142.

20. Glines, C. B. (2005). "Top secret World War II bat and bird bomber program."*Aviation History*, 15, 38-44.

21. Flasher, J. (1978). "Adultism." *Adolescence*, 13, 517-523; Fletcher, A. (2013). *Ending discrimination against young people*. Olympia, WA: CommonAction Publishing.

22. de Waal, F. (1998). *Chimpanzee politics: Power and sex among apes*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

23. Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.

24. Tremblay, R. E., Nagin, D. S., Séguin, J. R., Zoccolillo, M., Zelazo, P. D., Boivin, M., Japel, C. (2004). "Physical aggression during early childhood: trajectories and predictors." *Pediatrics*, 114, 43-50.

25. Krein, S. F., & Beller, A. H. (1988). "Educational attainment of children from single-parent families: Differences by exposure, gender, and race." *Demography*, 25, 221; McLoyd, V. C. (1998). "Socioeconomic disadvantage and child development." *The American Psychologist*, 53, 185-204; Lin, Y.-C., & Seo, D.-C. (2017).

"Cumulative family risks across income levels predict deterioration of children's general health during childhood and adolescence." *PLOS ONE*, 12(5), e0177531. Amato, P. R., & Keith, B. (1991). "Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis." *Psychological Bulletin*, 110, 26-46.

法则六　当痛苦到想诅咒一切：批判世界之前先清理你的房间

1. Goethe, J. W. (1979). *Faust, part two* (P. Wayne, Trans.). London: Penguin Books. p. 270.

2. Goethe, J. W. (1979). *Faust, part one* (P. Wayne, Trans.). London: Penguin Books. p. 75.

3. Tolstoy, L. (1887-1983). *Confessions* (D. Patterson, Trans.). New York: W. W. Norton, pp. 57-58.

4. *The Guardian* (2016, June 14). *1000 mass shootings in 1260 days: this is what America's gun crisis looks like*.

5. Cited in Kaufmann, W. (1975). *Existentialism from Dostoevsky to Sartre*. New York: Meridian, pp. 130-131.

法则七　苏格拉底的选择：追求意义，拒绝苟且

1. Piaget, J. (1932). *The moral judgement of the child*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner and Company; see also Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. New York: W.W. Norton and Company.

2. Franklin, B. (1916). *Autobiography of Benjamin Franklin*. Rahway, New Jersey: The Quinn & Boden Company Press.

3. Jung, C. G. (1969). *Aion: Researches into the phenomenology of the self* (Vol. 9: Part II, Collected Works of C. G. Jung): Princeton, N. J.: Princeton University Press. (chapter 5).

4. Schapiro, J. A., Glynn, S. M., Foy, D. W. & Yavorsky, M. A. (2002). "Participation in war-zone atrocities and trait dissociation among Vietnam veterans with combat-related PTSD." *Journal of Trauma and Dissociation*, 3, 107-114; Yehuda, R., Southwick, S. M. & Giller, E. L. (1992). "Exposure to atrocities and severity of chronic

PTSD in Vietnam combat veterans.” *American Journal of Psychiatry*, 149, 333-336.

5. Harpur, T. (2004). *The pagan Christ: recovering the lost light*. Thomas Allen Publishers. Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning: The architecture of belief*. New York: Routledge.

6. Lao-Tse (1984). *The tao te ching*. (1984) (S. Rosenthal, Trans.). Verse 64: Staying with the mystery.

7. Jung, C. G. (1969). *Aion: Researches into the phenomenology of the self* (Vol. 9: Part II, Collected Works of C. G. Jung): Princeton, N. J.: Princeton University Press.

8. Dobbs, B. J. T. (2008). *The foundations of Newton's alchemy*. New York: Cambridge University Press.

9. Nietzsche, F. (1974). *The gay science* (Kaufmann, W., Trans.). New York: Vintage, pp. 181-182.

10. Nietzsche, F. (1968). *The will to power* (Kaufmann, W., Trans.). New York: Vintage, p. 343.

11. Dostoevsky, F. M. (2009). *The grand inquisitor*. Merchant Books.

法则八　不买醉鬼卖的东西：说真话，或者至少别撒谎

1. 这在这本书里有详细探讨：Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning: the architecture of belief*. New York: Routledge。

2. Adler, A. (1973). “Life-lie and responsibility in neurosis and psychosis: a contribution to melancholia.” In P. Radin (Trans.). *The practice and theory of Individual Psychology*. Totawa, N. J.: Littlefield, Adams & Company.

3. 这在这本书里有详细探讨：Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning: The architecture of belief*. New York: Routledge。

4. Hitler, A. (1925/2017). *Mein kampf* (M. Roberto, Trans.). Independently Published, pp. 172-173.

法则九　别偷走来访者的问题：假设你聆听的人知道你不知道的事

1. Finkelhor, D., Hotaling, G., Lewis, I. A. & Smith, C. (1990). “Sexual abuse in a national survey of adult men and women: prevalence, characteristics, and risk factors.” *Child Abuse & Neglect*, 14, 19-28.

2. Rind, B., Tromovitch, P. & Bauserman, R. (1998). “A meta-analytic examination of assumed properties of child sexual abuse using college samples.” *Psychological Bulletin*, 124, 22-53.

3. Loftus, E. F. (1997). “Creating false memories.” *Scientific American*, 277, 70-75.

4. Rogers, C. R. (1952). “Communication: its blocking and its facilitation.” *ETC: A Review of General Semantics*, 9, 83-88.

法则十　不要无视地毯下的龙：直面问题，言辞精确

1. Gibson, J. J. (1986). *An ecological approach to visual perception*. New York: Psychology Press, for the classic treatise on this issue。对语言和行动之间关系的探讨也可参见Floel, A., Ellger, T., Breitenstein, C. & Knecht, S. (2003)。“Language perception activates the hand motor cortex: implications for motor theories of speech perception.” *European Journal of Neuroscience*, 18, 704-708。更概括的对行为和感知之间关系的讨论可参见Pulvermüller, F., Moseley, R. L., Egorova, N., Shebani, Z. & Boulenger, V. (2014). “Motor cognition-motor semantics: Action perception theory of cognition and communication.” *Neuropsychologia*, 55, 71-84。

2. Cardinali, L., Frassinetti, F., Brozzoli, C., Urquizar, C., Roy, A. C. & Farnè, A. (2009). “Tool-use induces morphological updating of the body schema.” *Current Biology*, 12, 478-479.

3. Bernhardt, P. C., Dabbs, J. M. Jr., Fielden, J. A. & Lutter, C. D. (1998). “Testosterone changes during vicarious experiences of winning and losing among fans at sporting events.” *Physiology & Behavior*, 65, 59-62.

4. 这个问题一部分在以下文献中有详述：Gray, J. & McNaughton, N. (2003). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septal-hippocampal system*. Oxford: Oxford University Press。也可以参考Peterson, J. B. (2013). “Three forms of meaning and the

management of complexity."In T. Proulx, K. D. Markman & M. J. Lindberg (Eds.)。*The psychology of meaning* (pp. 17-48). Washington, D. C.: American Psychological Association; Peterson, J. B. & Flanders, J. L. (2002). "Complexity management theory: Motivation for ideological rigidity and social conflict."*Cortex*, 38, 429-458。

法则十一　不要打扰玩滑板的孩子们：承认现实，反对偏见

1. Vrolix, K. (2006). "Behavioral adaptation, risk compensation, risk homeostasis and moral hazard in traffic safety." *Steunpunt Verkeersveiligheid*, RA-2006-95.

2. Nietzsche, F. W. & Kaufmann, W. A. (1982). *The portable Nietzsche*. New York: Penguin Classics, pp. 211-212.

3. Orwell, G. (1958). *The road to Wigan Pier*. New York: Harcourt, pp. 96-97.

4. Carson, R. (1962). *Silent spring*. Boston: Houghton Mifflin.

5. "地球得了癌症，人类就是癌细胞。" Mesarović, M. D. & Pestel, E. (1974). *Mankind at the turning point*. New York: Dutton, p. 1。这个提法最早出现于Gregg, A. (1955). "A medical aspect of the population problem." *Science*, 121, 681-682, p. 681. Hern, W. M. (1993)。"Has the human species become a cancer on the planet? A theoretical view of population growth as a sign of pathology." *Current World Leaders*, 36, 1089-1124. From the Club of Rome's King, A. & Schneider, B. (1991)。*The first global revolution*. New York: Pantheon Books, p. 75:"人类的共同敌人就是人本身。为了用新的敌人来团结彼此，我们想出了污染、全球变暖、水资源匮乏、饥荒等类似问题。所有这些危机都是由人类行为引起的，只有改变了态度和行为之后危机才能被解除。所以真正的敌人是人本身。"

6. Costa, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). "Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings." *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 322-31; Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B. (2011). "Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five." *Frontiers in Psychology*, 2, 178; Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). "Why can't a man be more like a

woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures." *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 168-182.

7. De Bolle, M., De Fruyt, F., McCrae, R. R., et al. (2015). "The emergence of sex differences in personality traits in early adolescence: A cross-sectional, cross-cultural study." *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, 171-85.

8. Su, R., Rounds, J., & Armstrong, P. I. (2009). "Men and things, women and people: A meta-analysis of sex differences in interests."*Psychological Bulletin*, 135, 859-884. 以下从神经发展的视角研究了这样的差异：Beltz, A. M., Swanson, J. L., & Berenbaum, S. A. (2011). "Gendered occupational interests: prenatal androgen effects on psychological orientation to things versus people."*Hormones and Behavior*, 60, 313-7。

9. Bihagen, E. & Katz-Gerro, T. (2000). "Culture consumption in Sweden: the stability of gender differences." *Poetics*, 27, 327-3409; Costa, P., Terracciano, A. & McCrae, R. R. (2001). "Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings." *Journal of Personality and Social Psychology*, 8, 322-331; Schmitt, D., Realo. A., Voracek, M. & Alli, J. (2008). "Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures." *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 168-182; Lippa, R. A. (2010). "Sex differences in personality traits and gender-related occupational preferences across 53 nations: Testing evolutionary and social-environmental theories." *Archives of Sexual Behavior*, 39, 619-636.

10. Gatto, J. N. (2000). *The underground history of American education: A school teacher's intimate investigation of the problem of modern schooling*. New York: Odysseus Group.

11. 可以参见：Hango. D. (2015). "Gender differences in science, technology, engineering, mathematics and computer science (STEM) programs at university."*Statistics Canada*, 75-006-X。

12. 不止我一个人有这样的感觉。可以参见：Hymowitz, K. S. (2012). *Manning up: How the rise of women has turned men into boys*. New York: Basic Books。

13. Jaffe, A., Chediak, G., Douglas, E., Tudor, M., Gordon, R. W., Ricca, L. & Robinson, S. (2016)“Retaining and advancing women in national law firms.”*Stanford Law and Policy Lab, White Paper*.

14. Conroy-Beam, D., Buss, D. M., Pham, M. N., & Shackelford, T. K. (2015). “How sexually dimorphic are human mate preferences?” *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41, 1082-1093。这里讨论了女性择偶标准随着生物因素而改变：Gildersleeve, K., Haselton, M. G., & Fales, M. R. (2014). “Do women's mate preferences change across the ovulatory cycle? A meta-analytic review.” *Psychological Bulletin*, 140, 1205-1259。

15. Greenwood, J., Nezih, G., Kocharov, G & Santos, C. (2014). “Marry your like: Assortative mating and income inequality.” *IZA discussion paper No. 7895*.

16. 这个问题在这里有很好的探讨：Suh, G. W., Fabricious, W. V., Parke, R. D., Cookston, J. T., Braver, S. L. & Saenz, D. S. “Effects of the interparental relationship on adolescents' emotional security and adjustment: The important role of fathers.”*Developmental Psychology*, 52, 1666-1678。

17. Hicks, S. R. C. (2011). *Explaining postmodernism: Skepticism and socialism from Rousseau to Foucault*. Santa Barbara, CA: Ockham' Razor Multimedia Publishing.

18. Higgins, D. M., Peterson, J. B. & Pihl, R. O. “Prefrontal cognitive ability, intelligence, Big Five personality, and the prediction of advanced academic and workplace performance.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 298-319.

19. Carson, S. H., Peterson, J. B. & Higgins, D. M. (2005). “Reliability, validity and factor structure of the Creative Achievement Questionnaire.” *Creativity Research Journal*, 17, 37-50.

20. Bouchard, T. J. & McGue, M. (1981). “Familial studies of intelligence: a review.” *Science*, 212, 1055-1059; Brody, N. (1992). *Intelligence*. New York: Gulf Professional Publishing; Plomin R. & Petrill S. A. (1997). “Genetics and intelligence. What's new?” *Intelligence*, 24, 41-65.

21. Schiff, M., Duyme, M., Dumaret, A., Stewart, J., Tomkiewicz, S. & Feingold, J. (1978). “Intellectual status of working-class children adopted early into upper-middle-class families.” *Science*, 200, 1503-1504; Capron, C. & Duyme, M. (1989). “Assessment of effects of socio-economic status on IQ in a full cross-fostering study.” *Nature*, 340, 552-554.

22. Kendler, K. S., Turkheimer, E., Ohlsson, H., Sundquist, J. & Sundquist, K. (2015). “Family environment and the malleability of cognitive ability: a Swedish national home-reared and adopted-away cosibling control study.” *Proceedings of the National Academy of Science USA*, 112, 4612-4617.

23. 经济合作与发展组织（OECD）通过回顾统计数据，发现女性在教育上比男性更有优势，女性在健康护理行业占比过高，然后批判了男性在计算机科学中的优势地位。

24. Eron, L. D. (1980). “Prescription for reduction of aggression.” *The American Psychologist*, 35, 244-252（p. 251）.

25. Peterson, J. B. & Shane, M. (2004). “The functional neuroanatomy and psychopharmacology of predatory and defensive aggression.” In J. McCord (Ed.). *Beyond empiricism: Institutions and intentions in the study of crime*. (Advances in Criminological Theory, Vol. 13) (pp. 107-146). Piscataway, NJ: Transaction Books; Peterson, J. B. & Flanders, J. (2005). “Play and the regulation of aggression.” In Tremblay, R. E., Hartup, W. H. & Archer, J. (Eds.). *Developmental origins of aggression*. (Chapter 12; pp. 133-157). New York: Guilford Press.

26. Tremblay, R. E., Nagin, D. S., Séguin, J. R., et al. (2004). “Physical aggression during early childhood: trajectories and predictors.” *Pediatrics*, 114, 43-50.

27. Heimberg, R. G., Montgomery, D., Madsen, C. H., & Heimberg, J. S. (1977). “Assertion training: A review of the literature.” *Behavior Therapy*, 8, 953-971; Boisvert, J.-M., Beaudry, M., & Bittar, J. (1985). “Assertiveness training and human communication processes.” *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 15, 58-73.

28. Trull, T. J., & Widiger, T. A. (2013). “Dimensional models of

personality: The five-factor model and the DSM-5." *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 15, 135-46; Vickers, K. E., Peterson, J. B., Hornig, C. D., Pihl, R. O., Séguin, J. & Tremblay, R. E. (1996). "Fighting as a function of personality and neuropsychological measures." *Annals of the New York Academy of Sciences*. 794, 411-412.

29. Bachofen, J. J. (1861). *Das Mutterrecht: Eine untersuchung über die gynaikokratie der alten welt nach ihrer religiösen und rechtlichen natur*. Stuttgart: Verlag von Krais und Hoffmann.

30. Gimbutas, M. (1991). *The civilization of the goddess*. San Francisco: Harper.

31. Stone, M. (1978). *When God was a woman*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

32. Neumann, E. (1954). *The origins and history of consciousness*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

33. Neumann, E. (1955). *The Great Mother: An analysis of the archetype*. New York: Routledge & Kegan Paul.

34. Adler, A. (2002). Theoretical part I-III: The accentuated fiction as guiding idea in the neurosis. In H. T. Stein (Ed.). *The collected works of Alfred Adler volume 1: The neurotic character: Fundamentals of individual psychology and psychotherary* (pp. 41-85). Bellingham, WA: Alfred Adler Institute of Northern Washington, p. 71.

35. Moffitt, T. E., Caspi, A., Rutter, M. & Silva, P. A. (2001). *Sex differences in anti-social behavior: Conduct disorder, delinquency, and violence in the Dunedin Longitudinal Study*. London: Cambridge University Press.

36. Buunk, B. P., Dijkstra, P., Fetchenhauer, D. & Kenrick, D. T. (2002). "Age and gender differences in mate selection criteria for various involvement levels."*Personal Relationships*, 9, 271-278.

法则十二　当你在街上遇到一只猫时，摸摸它：关注存在的善

1. Lorenz, K. (1943). "Die angeborenen Formen moeglicher Erfahrung." *Ethology*, 5, 235-409.

2. Tajfel, H. (1970). “Experiments in intergroup discrimination.” *Nature*, 223, 96-102.

3. Dostoevsky, F. (1995). *The brothers Karamazov* (dramatized by David Fishelson). Dramatists Play Service, Inc., pp. 54-55.

4. 用微波炉将墨西哥卷饼加热到连上帝都嫌烫的能力（as Homer asks, in *Weekend at Burnsie's* [episode 16, season 13, *The Simpsons*]）。

5. Lao-Tse (1984). *The tao te ching*. (1984) (S. Rosenthal, Trans.). Verse 11: The Utility of Non-Existence.

6. Dostoevsky, F. (1994). *Notes from underground/White nights/The dream of a ridiculous man/The house of the dead* (A. R. MacAndrew, Trans.). New York: New American Library, p. 114.

7. Goethe, J. W. (1979). *Faust, part two* (P. Wayne, Trans.). London: Penguin Books. p. 270.

结语　我应该用照明笔写什么

1. Peterson, J. B. (2006). Peacemaking among higher-order primates. In Fitzduff, M. & Stout, C.E. (Eds.). *The psychology of resolving global conflicts: From war to peace. In Volume III, Interventions* (pp.33-40). New York: Praeger.

2. Allen, L. (2011). Trust versus mistrust (Erikson's infant stages). In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.). *Encyclopedia of child behavior and development* (pp. 1509-1510). Boston, MA: Springer US.

3. Lao-Tse (1984). *The tao te ching*. (1984) (S. Rosenthal, Trans.). Verse 33: Without force: without perishing.

4. 举个例子，博扬·斯洛特（Boyan Slaat）这个了不起而又勇敢的荷兰青年虽然只有20出头，但却开发出了能够处理这个问题的商业技术，并将其应用在了世界五大洋。这才是真正的研究环境问题的专家。

5. Yeats, W. B. (1933). Sailing to Byzantium. In R. J. Finneran (Ed.). *The poems of W. B. Yeats: A new edition*. New York: MacMillan, p. 163.

译者后记

2005年，还在读大二的我第一次在“人格及其转变”这门课上见到了彼得森教授，他的大胡子和深邃的眼神令我印象深刻。彼得森教授的课非常引人入胜，因为他不仅是在讲解书本上的知识点，还会带着学生们一起探寻和思考。大三的时候我又选修了他的另一门课“意义的地图”，在这门课上，彼得森教授带我们一起看了不少迪斯尼动画，并从看似简单的剧情里提炼出了一些深刻的主题。这些主题当时我并没有立刻全部理解，但是随着阅历的积累，我对这些主题的感悟也越来越多。

不过要说彼得森教授给我留下的最深刻影响，当属这门课的作业了。整整一个学期，彼得森教授只布置了一项任务，那就是书写个人成长史。他要求我们将自己从出生开始的所有人生经历划分成7个不同的阶段，列出每个阶段里5个最重要的事件，然后逐一分析这些事件在情感、认知和成长上给自己带来的影响。

我原以为这个作业很简单，也自以为我是了解自己的，结果没想到这项作业却成了我迄今为止字数最多的论文，而且写作的过程也彻底改变了我对自己的看法。我获得了一种“醒过来”的感觉，也明白了人为什么是宇宙中最复杂的存在。在后来的很多年时间里，这篇论文带给我的自我反思始终都是推动我心智成熟的主要动力，我也因此对彼得森教授怀有很深的敬意和感激之情。

时隔13年，当我开始读英文版的《人生十二法则》时，彼得森教授的智慧和激情再次感染了我。他是一个曾经影响过我人生轨迹的人，而眼前的这本书也许可以给更多的人带来同样的影响。作为一个专注于个人成长，以推动公众心智成熟为己任的心理咨询师，我立刻产生了一种为国内读者翻译这部作品的渴望。

我到处打听该书的中文版权所有者，并最终在朋友的帮助下顺利联系上了湛庐文化，刚好他们也需要一位了解彼得森教授，同时也有足够热情来翻译这部深刻著作的译者。这本书不是一般的心理学科普作品，它的表达方式和内容的复杂程度对我来说是一项不亚于洗涤灵

魂的巨大挑战。但就如彼得森教授所说，意义能够让不可避免的痛苦变得值得。在整个翻译过程中，我都一直回想着彼得森教授为我带来的启示与成长，以及自己多么渴望让更多的人有同样的收获。这些想法支撑着我在半年的时间内完成了整本书的翻译工作。

感谢你坚持读完此书，以及对我有限的翻译水平的宽容。彼得森教授的语言有的地方较为烦琐，表述风格也比较传统和老派，在翻译的时候，我也尽己所能地平衡了可读性和翻译的准确性。这里我也想感谢湛庐文化的编辑老师们在整个翻译过程中为我提供的耐心、细腻而又真诚的反馈。

彼得森教授在过去几年里因为各种事情广受关注和争议。我并不完全认同他对有些公共议题的看法，毕竟一个人的思想也是受自己的专业和经历所限的，但这并不影响我对他作为一个心理学者和人生导师的敬重之心。在个人成长层面，这本书提出的问题和角度是独特而又深刻的，不论是对混乱和秩序的诠释、对善恶的探寻，还是对坦诚和个人责任的强调都是如此。成长之路永远没有终点，彼得森教授在这本书里不一定给出了所有问题的答案，但是他的确提出了许多十分宝贵的问题，有些问题是我们不曾考虑的，也有些问题是我们不敢面对的。因为这样的原因，这是一本适合慢慢读，并在人生不同阶段反复咀嚼的书。

读完本书后，我鼓励你带着书中提出的问题继续思考和探寻，找到属于自己的答案，建设自己的价值体系。就像本书结语最后一句话所说的那样：“你会用你的照明笔写下什么？”

史秀雄
心理咨询师，《假性亲密关系》作者
2019年4月30日

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读App玩转指南

湛庐阅读App结构图：



三步玩转湛庐阅读App：



App获取方式：

安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往App Store直接下载“湛庐阅读”App，与最聪明的人共同进化！

使用App扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！



延伸阅读

《当下的启蒙》

◎ 用数据和事实揭示世界的真相：不是黑暗，而是光明；不是丧，而是燃；我们没有退步，而是一直在进步，还将继续进步。用这本书点燃生活的勇气，亲手创造更美好的未来。

◎ 通过理性和同情来促进人类的繁荣，本身就是人生的意义。

◎ 当代伟大思想家史蒂芬·平克全面超越自我的著作，一部关于人类进步的英雄史诗。《纽约时报》2018年Top100图书。



《突破天性》

◎ 颠覆所有性格分类理论，解读人格与健康、情境、环境、创造力、工作等的关系，告诉你如何更有成效地追求幸福与成功。自由改变人格，是每个人都能拥有的能力。

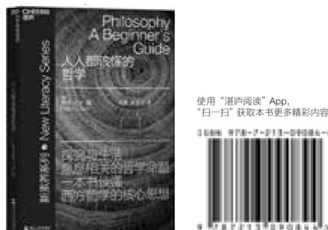
◎ 蜚声国际的心理学大师、“哈佛大学最受欢迎的教授”布赖恩·利特尔教你更深刻地理解人格的复杂性，展现人格心理学颇具魅力的一面。

◎ 你可以做自己，但也要有“不做自己”的权力！



《人人都该懂的哲学》

- 从道德、自由意志等与生活密切相关的哲学命题出发，将整个西方哲学的核心思想融入这些问题的论述之中，探究与生活息息相关的哲学命题，在轻松阅读的过程中汲取西方哲学的核心智慧。
- 身体与心灵、大脑与意识、道德哲学、政治哲学、怀疑论、知识论、上帝证明……从10个根本性的问题出发，打破传统的以时间为线索的哲学讲解模式，带你走进哲学的浩瀚世界。
- 清华大学人文学院院长、中国伦理学会会长万俊人，南京师范大学哲学教授王露璐，剑桥大学国王学院哲学教授威廉·欧文等联袂推荐。



《消极情绪的力量》

- 乔治梅森大学社交焦虑与性格优势实验室主任、临床心理学家托德·卡什丹与“积极心理学领域的印第安纳·琼斯”罗伯特·比斯瓦斯 - 迪纳联合力作。
- 颠覆了人们对自我消极情绪的全部认知，大大触及了人们的思维盲区，告诉人们消极情绪也有强大的积极力量。

◎ 《纽约》杂志“Best心理学图书”。《自控力》作者麦格尼格尔和《离经叛道》作者亚当·格兰特强力推荐！



---

(1) 美国著名作家，神话研究大师。他创造了一系列影响力极强的神话巨作，跨越人类学、生物学、文学、哲学、心理学等诸多领域，其著作《千面英雄》《追随直觉之路》《指引生命的神话》《神话的力量》《坎贝尔生活美学》的中文简体字版已由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。

(2) “Turn On，Tune In，Drop Out”是美国20世纪60年代“嬉皮士运动”的经典口号。——译者注

(3) 著名实验心理学家、认知科学家，其著作《看不见的大猩猩》的中文简体字版已由湛庐文化策划、北京联合出版公司出版。——编者注

(4) 英国皇家科学院院士，进化生物学家、著名科学作家，全球100名最有影响力的公共知识分子之一。其著作《道金斯传》的中文简体字版已由湛庐文化策划、北京联合出版公司出版。——编者注

(5) 在巴霍芬1861年发表的《母权：古代世界中母系社会的宗教及司法特征研究》中，实则把人类的文化进化分为四个阶段，在母权时代之前，还有游牧的群婚时代。——编者注

(6) 因为这个神在舞台布置中是用机械装置吊下来的，所以被称作“机械装置之神”。——编者注

WAY OF THE PEACEFUL WARRIOR

张德芬、韩良露 鼎力推荐 韩良忆 倾情献译

深夜加油站遇见苏格拉底

和平勇士之道

珍藏版

[美] 丹·米尔曼（Dan Millman）◎著 韩良忆 ◎译

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

WAY OF THE PEACEFUL WARRIOR

A Book that Changes Lives

深夜加油站遇见苏格拉底

珍藏版

和平勇士之道

［美］丹·米尔曼（Dan Millman）◎著　韩良忆 ◎译

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于2013年4月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：深夜加油站遇见苏格拉底：和平勇士之道（珍藏版）

著者：（美）丹·米尔曼

字数：197000

电子版定价：25.99美元

Dan Millman. Way of the Peaceful Warrior: A Book That Changes Lives.

Copyright © 1980, 1984 by Dan Millman

目录

- 推荐序 答案在风中
- 序 一本改变生命的书
- 楔子 彩虹末端的加油站
- 第一部 风的改变
    - 第1章 魔法乍现
    - 第2章 幻象之网
    - 第3章 挣脱束缚
- 第二部 勇士的修炼
    - 第4章 剑已磨利
    - 第5章 山间小径
    - 第6章 超越心智的喜乐
- 第三部 莫名其妙的快乐
    - 第7章 最终的追寻
    - 第8章 大门敞开
- 尾声 风中的笑声
- 后记 和平勇士之道
- 致谢

推荐序 答案在风中

韩良露

世界上有一种阅读，在不同的时代有不同的化身。这种阅读是人类永恒的需要，因为它反映了人类心灵最深沉的探索——寻找活在这个世界上的意义和目的。

这种阅读都以英雄的冒险故事（SAGA）出现，因此不管是希腊时代荷马的《奥德赛》或中世纪的《亚瑟王与圆桌骑士》，还是这些年畅销全世界的《哈利·波特》及《魔戒》，都不只是关于英雄在现实世界的冒险，最重要的内容反而是英雄心灵成长的旅程。英雄之所以成为英雄，不在于他打败了多少外在的敌人，而是因为他最终战胜了自己。

在我青少年时期，赫尔曼·黑塞的《流浪者之歌》曾经是全世界不少年轻人的心灵圣经。长大后我在世界各地旅行时，发现每个年代的年轻人群体中都会出现那样几本书，这些书靠着年轻人的口耳相传成为畅销书，之后再成为经典。这些书都曾陪伴年轻人的心灵成长，教导他们如何面对世界。这些书最终的归属不会像这世界上的许多书籍一般，湮没于书架的尘埃之中，随着时间的流逝而被遗忘。这些心灵圣经永远在记忆的殿堂之中，祭放在独特的圣土之上。

20世纪80年代中期，那时我还在旧金山。经由加州大学伯克利分校友人的介绍，我读到了当年轰动全美、畅销百万册的《深夜加油站遇见苏格拉底》，这本书瞬间紧紧地抓住了我的心。作者丹·米尔曼是一个非常会说故事的人，在这本半自传体小说中，活灵活现地创造出三个让人一见难忘的角色，一位代表作者本人，同时也代表无数对世界感到迷惘的年轻心灵，渴望了解存在的终极意义；还有一位荒诞有趣却句句真言、灵光涌现的深夜加油站的老工人，作者昵称他为苏格拉底，视为上师；第三位是古灵精怪的女友乔伊，代表着作者失落了的另一半，是他的灵魂伴侣。

《深夜加油站遇见苏格拉底》给我带来十分愉悦的阅读体验，仿佛周围正在形成强大的气场，内在的能量开始沸腾，脑子也变得清明。尤其当书中的加油站工人苏格拉底提出独特的反问时，读者会不由自主跟随着叙述走，一起思考，一起展开对心灵的神秘探索。

作者之所以赋予他的心灵导师——加油站工人这一职业“苏格拉

底”的外号，自有其喻意。加油站工人的工作很平凡，但为汽车加油却是非常重要的事。大家往往知道该为车子加油，却忘记自己的心灵如果不加油，也就不能跑了。许多人的心灵都有如停在身体停车场内忘了加油的报废车，但我们该如何为心灵加油呢？在《深夜加油站遇见苏格拉底》一书中，苏格拉底的教导方式不是告诉你该去做什么，他不是一位直接给答案的上师，而是让学生先察觉问题所在，懂得提出正确的问题，然后再自己去寻找答案。

书中苏格拉底的原型，当然是来自古希腊的圣哲苏格拉底。这位在雅典市集上到处问人问题的思考者，认为人生在世最重要的目的就是“认识自己”。“认识自己”是古希腊特尔斐的神谕，而在另一彼岸的印度，佛祖释迦牟尼提出的生命功课也是“自我觉察”，觉者即佛。

觉察什么呢？我们在书中看到这位身为奥运选手的叙述者，从永远计划着下一步要完成什么目标的人生观中放缓脚步，懂得在慢活的状态中觉察到什么是此时此地（here & now），渐渐学会了活在当下当刻。

但活在当下当刻，并非止水的状态，而是风动的现象。我最喜欢书中苏格拉底的身教常常以风为暗喻，宇宙风生水起，风向永远在变，能闻风起舞的人才懂得跳出曼妙之舞。

《深夜加油站遇见苏格拉底》曾给予过二十多岁的我生命的启示。如今重读，才发现这本书不只适合青年人读，更适合中年人读。青年人随风出征，中年人随风而立，老年人随风而逝。在不同的生命情境之中，阅读此书自有不同的心境与领悟。

答案在风中。

序 一本改变生命的书

这本书曾触动无数读者的生命，也在我无从预料的各个方面，改变了我的生命。事情始于1966年，当时我就读于加州大学伯克利分校，一连串遭遇带着我跌跌撞撞走上了明暗不定、出乎意料的旅途。我的生活变成一场历险，和《爱丽丝梦游仙境》主人公的遭遇不无相似之处，爱丽丝一不小心跌进兔子洞，从此进入一个有着不同的现实与规则的天地。本书是自传体小说，真实和虚幻被揉为一体，以便提醒自己及读者，生命其实有更大的愿景，更多的可能性。

在本书所记述的事情过后，接下来的几年中我周游列国，同时深入心与灵最隐密的角落。我想明白我究竟学到了什么，因而求拜数位师尊门下，潜心修习。在那段期间，我和妻子乔伊斯结婚成家，做过好几份差事，直到我找到使命所系，学到在大学和修行道场中都没有的课程。这使人谦卑的课程，只有在日常生活这所学校里才找得到。

我原本并不打算当作家或讲师，可是我有故事要讲，有学习心得要与人分享，因此我一路走一路学艺，需要做什么就去做什么。这本书花了十年工夫才成形，手稿完成后，我投给几家出版社，他们看也不看就退回。其中一封退稿信的信封上，用图章盖了一行字：“本社仅收经纪人递送之稿件。”我查阅电话簿，找到旧金山的拉森波玛达经纪公司。迈克尔和伊莉莎白认为这本书颇有潜力，同意把稿子送出去。

1980年，洛杉矶有家出版社提供了一个不高不低的稿酬，我接受了。我提交的第一稿属于非小说类的指南书，书中仅仅不经意地提到我和一位名叫苏格拉底的加油站老工人接触的经过，编辑请我多写一些我们相处的情形。接下来的三个星期，我埋头苦干，一天写上18～20个小时，有时大笑，有时大哭，在看似精神失常的状态中写完了这本书。

编辑选了个模棱两可但十分有趣的副书名：一个基本上真实的故事，书店经营者却认为不好玩，因为他们不知道该把书归到哪一类，一些书店甚至干脆堆着不上架。第一版很快就魂归西天，版权归还给我，可是我的经纪人没有办法再替这本“铩羽的精装本”找到出版社。

其后三年，这本书困坐绝版书林，未得翻身。直到有一天，其中一本落到霍尔·克拉玛的手上。克拉玛先生多年前创办天艺出版公司（Celestial Arts Publishing），1980年出售该公司后宣告退休。1983

年，有位朋友送他这本书，霍尔大受启发，宣称：“我要重返出版界，把这本书作为开山之作。”当年七十高龄的霍尔，向我坦言他一无宣传预算，二无人手，三无办公室，能给我的只有100美元的预付版税，外加对本书的信心。我们握手签约，我的出书历险记再度上路。

我把我收到的感谢信拿给霍尔看，这些信件数量多得令人惊奇。信中常常出现同样的句子：“我觉得你仿佛写到了我的内心深处……这本书好像是为我而写的……幸好我适时拜读大作。”不过最常出现的句子是：“这本书改变了我的生命。”于是霍尔说我们应该替这本书取个副书名，就叫“一本改变生命的书”。《深夜加油站遇见苏格拉底》至此自灰烬中浴火重生。不过，英国哲学家培根有云：“我们沿着蜿蜒的楼梯，爬到最高处。”我的出版商花了整整两年，才说动连锁书店在每家分店里摆上一册。然后，奇妙的事情发生了——口碑。

自1980年以来，我收到成千上万封读者来信。有位女士说，她的丈夫失业、酗酒，心情抑郁，成天赖在床上，难得起来。有位亲戚送给他一本我的书，他读了以后，起床，更衣，出门，找到一份差事，戒酒，开始学习武术。我在夏威夷一处加油站（说来还真巧）遇见一位少妇，她对我说：“要不是读了你的书，我早就死了，我的孩子也不会来到世上。”大多数的感言、故事和谢辞并没有这么戏剧化，但同样鼓舞了我、激发了我，使我笔耕不辍。

本书发行平装本后，我用了五年时间致力于编写剧本，将我在书中的理念改编成电影传达出去。1990年，我根据新近的学习心得，写了本姐妹篇。我亟需阐明、推广苏格拉底讲授的道理，以及我自己的生活体会，于是振笔疾书，直到今天。我写了一系列非文学类的指南书，透过每一本书，揭示和平勇士走向睿智、美好的生活之道。

有关本书，读者最常提出的问题不外乎：“故事有几分是真实的？真有苏格拉底这个人吗？他真有书中写的那些本领吗？”我往往回答：“苏格拉底绝对是真的，但丹·米尔曼是虚构人物。”说到底，是真是假，真的那么重要吗？说不定这会儿你明白了，苏格拉底也好，丹·米尔曼也好，通通无关紧要；我们不过是象征和路标罢了。重要的是，慈悲，仁爱，别太自以为了不起，要在稍纵即逝的每一刻，清醒地享受生命的礼物。

本书在出版几十年后的现在，已成为出版界的一个奇迹。世界各地的读者透过20种语言读到这本书，并与亲友分享。这本书为许多人带来了希望、意义，使他们重新发现人生的目的。然而这本书只是人类旅程这部史诗的一个片段而已。

我如今已为人祖父，每当回想起当年那段岁月——既是年轻的蹦床选手，又是心灵的浪子，仍不禁莞尔。那些年，生命一步步为我揭示真相，我向外凝望这世界，照着镜子，看到改变居然如此之多，凡此种种都令我心存敬畏。迄今，我的脑袋仍在云层里，双脚却更坚定地植入坚实的大地中。这幅影像足以代表和平勇士之道，包含了肉体和灵魂、东方和西方、男女、内外、身心、黑暗和光明、鼓励和爱。我们都是和平勇士，是这条道路塑造了勇士。

各位旅伴，一路平安。

楔子 彩虹末端的加油站

“新生活开始了。”我一面想，一面向爸妈挥手告别，驾着我那辆老归老却很可靠的“勇士”汽车启程。褪色的白色车身内，塞满了我为大学第一年所打包的家当。我觉得自己很坚强、独立，已准备好接受未来的一切。

随着电台传来的音乐，我边哼着歌边向北疾驶。越过洛杉矶的高速公路，然后上行，通过和99号公路连接的葛雷普凡区，沿着公路穿越绿野平畴。大片的原野一直伸展到圣盖博山脚。将近黄昏时，汽车穿过奥克兰丘陵，蜿蜒下坡，我看见闪闪发亮的旧金山湾。离加州大学伯克利分校校园越来越近，我的心情也越来越兴奋。

在宿舍卸下行李后，我隔窗凝视着金门大桥和在夜色中闪烁的灯火。五分钟以后，我走在街上，浏览橱窗，呼吸清新的北加州空气和随风漂来的咖啡香味，这一切都令我陶醉不已。我在风光秀美的校园小路上漫步，直到三更半夜。

第二天吃过早餐后，我来到哈蒙体育馆。一星期有六天我要在这里接受训练，每天汗流浃背地做四个小时肌肉伸展运动或空翻动作，追寻我的奥运冠军梦。

不久，我就被形形色色的人和一大堆报告、课程所淹没。如此日复一日，月复一月，时光悄悄流逝，缓缓递嬗，就像加州温和不变的四季。我的学业表现并不出众，但在体育馆则虎虎生风。有位朋友说，我是个天生的特技演员：外表干净整洁，短发精神利落，身材精瘦结实。我总爱挑战惊险吓人的特技动作，从小就喜欢游走在恐惧的边缘。体育馆成为我的庇护圣堂，我在那儿总能找到刺激、挑战和成就感。

大二结束时，我已代表美国体操联盟去德国、法国与英国参加过比赛，并赢得世界蹦床锦标赛金牌。参加比赛得到的奖杯在房间一角越堆越多，我的照片经常被登在《加州日报》上。由于太常出现了，开始有人认出我来，我越来越有名，走在路上常有女性对我微笑。我有位可人的女性朋友，叫苏西，她总是那么温柔可爱，留着短短的金发，微笑的时候会露出一口洁白的贝齿。她常来找我，对我颇有好感。就连我的学业也十分顺利，这一切的一切都让我觉得自己仿佛置身世界的顶端。



然而，当我升上了大三，也就是1966年的初秋，有种阴暗又无以名状的事物开始成形。那时我已搬出宿舍，独居在房东家后面的独立小套房。在这段日子里，尽管事事依旧如意，我却越来越忧郁。不久之后，梦魇迅速袭来，我差不多每晚都会惊醒，浑身冒着冷汗，而梦境几乎一模一样。

我走在市区一条漆黑的路上，重重的黑暗迷雾中，没有门也没有窗的高大建筑物阴森森地向我迫近。

一个全身罩着黑斗篷的庞大身影，冲着我大步走来。我什么也看不见，只是感觉有个叫人不寒而栗的幽灵，一个发亮的白色头骨，它黑色的眼窝紧紧盯着我。周遭一片沉寂，弥漫着死亡的气息。它灰白的指骨伸向我，关节弯曲，仿佛一只爪子正在对我招手。我浑身僵硬。

一个白发男人从那罩着斗篷的恐怖形体后方出现，神态从容镇静，脸上没有丝毫皱纹，走起路来无声无息。不知为何，我直觉只有他能助我脱逃，他有能力救我，可是他看不见我，我又无法出声呼唤他。

披着黑斗篷的死神嘲笑我的恐惧，倏地转过身去，面对那白发男人，谁知那人竟冲着死神哈哈大笑。我吓呆了，愣愣地瞧着。死神气得伸手去抓他，可忽然，它又转而冲向我，但老人瞬间抓住它的斗篷，将它猛地向风中一掷。

死神瞬间消失无踪。白发男人看着我，打开双臂做出欢迎的姿势。我走向他，然后直接进入他的躯体，与他融为一体。我低头看看，发现自己一袭黑袍。我举起双手，泛白的骨头合在一起，祈祷。

我醒来，大口大口喘气。

我躺在床上，听着风声穿过公寓窗户的小缝隙肆意尖叫。辗转难眠，我索性起床，套上褪色的牛仔裤、T恤、球鞋和羽绒外套，走进夜色中。那时正是凌晨3:05。

我漫无目的地走着，深深呼吸着潮湿清冷的空气，抬头仰望星光闪烁的夜空，倾听寂静的街道上依稀传来的声响。寒冷使我肚子叫了起来，我走向一个24小时营业的加油站，打算买些饼干和饮料充饥。我双手插在口袋里，匆匆穿过校园，经过沉入梦乡的房子，来到灯火

通明的加油站。举目望去，四下尽是已经打烊的餐馆、商店和电影院，一片阴暗、凄凉。在这黑暗的荒野中，加油站俨然就像萤光绿洲。



我绕过加油站修车房的角落，差点撞上坐在阴影中的一个男人。我吓了一跳，往后退了两步。他戴着一顶红色羊毛软帽，穿灰色的灯芯绒裤、白袜和日式夹脚凉鞋，身上披着件轻便的防风外套，看起来挺舒服的样子。可是他脑袋旁墙壁上的温度计却显示着4℃。

他没有抬头，只是以近乎歌唱似的低沉嗓音说：“但愿没有吓到你。”

“喔，呃，没关系。这里有没有汽水（soda pop）卖？”

“只有果汁。还有，别叫我‘老爹’（pop）！”他转过身，冲着我，脸上半露微笑，然后摘下帽子，露出一头银得发亮的华发。接着，他哈哈大笑起来。

那笑声！我愣愣地瞪着他好一会儿，他就是我梦中的老人！那白发，那清爽没有皱纹的脸庞。他又瘦又高，看起来五六十岁的样子。他再次大笑，我感到茫然，不知怎地，竟走向那扇标着“办公室”的门。推开门的刹那，我觉得仿佛还存在着另外一扇门可以通往另一个空间。

我浑身颤栗着跌坐在一张旧沙发里，死死瞪着门口，好像随时会有什么东西尖叫着破门而入，闯进我原本秩序井然的世界。我心里又是害怕，又有点着迷，一种我无法理解的怪异感觉。我坐在那儿，努力调整呼吸，试图重返正常的世界。

环顾四周，这间办公室布置得跟一般单调、凌乱的加油站迥然不同。我身下的沙发上铺着一条褪色的墨西哥彩色毛毯，左侧靠入口处放了一只箱子，里面整齐地摆着旅行辅助用品，地图、保险丝、太阳镜等。在一张深咖啡色胡桃木小书桌后面，有一把褐色灯芯绒布面的椅子，一台饮水机把守着一扇标示着“非请莫入”的门。离我较近的地方，另有一扇门通往修车房。

屋里洋溢着居家的温馨气息，博取了我的好感。地板上铺着明黄色的绒毛地毯，一直延伸至门口那块迎宾踏毯前面；墙壁新近才刷了白漆，几幅风景画增添了几分色彩。柔和的灯光使我的情绪镇定下

来，这里和外头刺眼的萤光形成对比，让人心情放松。整体来说，这房间有种温暖、又安全井然有序的感觉。

我无论何时也想不到这地方将为我带来不可预测的历险、魔法、恐惧和浪漫呢。当时我心里只顾着嘀咕，这里如果装个壁炉，倒也挺不错的。

不久，我的呼吸慢慢舒缓下来，尽管对眼前的一切不尽满意，但心中也不再是乱纷纷的一团糟。白发男人长得像我梦中的那个男人，这当然只是纯属巧合。我叹口气，站起来，拉上外套拉链，迈步走进冷冽的空气中。

他依然坐在原地。我经过他身旁时，迅速地偷看他最后一眼，而他亮晶晶的眼神引起我的注意。我从未见过这样一双眸子，乍看之下，眼中似乎噙着泪水，就要夺眶而出。接着，泪水却开始闪烁发亮，就好像倒映着满天星光。我被深深吸引了，直到星光变成只是他眼里的反光。有那么一瞬间，我迷失了，除了那一对眼睛，我什么也看不到，那是一双如同婴儿一般顽强又好奇的眼睛。

我不知道自己在那儿站了多久，可能是几秒，也可能是几分钟——说不定更久。我突然惊觉自己身在何处，喃喃道了晚安，随即脚步凌乱地匆匆走向街角。



走到路边，我停了下来。脖子一阵刺痛，我感觉得到他正在注视我。我回头看，顶多才过了15秒吧，他却已经站在屋顶上，双手交叉抱胸，仰望星空。我目瞪口呆，看了看仍靠在墙上的那把空椅子，再抬头往上瞧。这是不可能的事！就算他替一辆由大老鼠驾驶的南瓜车换轮胎，也不会比此情此景更令我瞠目结舌。

在寂静的夜里，我抬头瞪着那个清瘦的身影。虽然隔了段距离，他看来依旧气度不凡。我听见星星在吟唱，仿佛风中的铃声。他忽然转过头来，直视我的眼睛。我们之间相隔约20米，可是我几乎能感觉到他呼出的热气吹在我脸上。我打着哆嗦，不是因为寒冷，而是那扇通往现实和梦境相互交织的门再度被打开了。

“有事吗？”他说，“有什么我能帮你的吗？”简直就是先知的口吻！

“很抱歉打扰你，不过……”

“我原谅你。”他微微一笑。我脸上一阵燥热，有点不高兴。他在跟我玩游戏，我却不知道规则。

“好，你是怎么上到屋顶的？”

“上到屋顶？”他一副无辜又大惑不解的样子。

“对，你是怎么从那把椅子……在不到20秒内跑到屋顶上的？你本来是靠墙坐着，就在那儿。我转身，走到转角处，然后你就……”

“我在做什么，我知道得一清二楚，”他拉大嗓门说，“用不着你来告诉我。问题在于，你知道你自己在做什么吗？”

“我当然知道自己在做什么！”我开始冒火了，我又不是小孩，用不着听他教训！可是我实在太想搞清楚这老头耍的花招了，只得克制住心头的怒火，保持礼貌地问：“先生，请告诉我，你是怎么上到屋顶的？”

他却不发一语，只是低头看着我，直到我后颈开始感到刺痛。最后，他总算回答了：“用梯子，就在后面。”然后就不再理我，兀自凝望天空。

我慢慢走到屋子后面，果然有把旧梯子斜靠在后墙上，可是梯顶离屋顶边缘起码还有1米多，就算他真的用了梯子——这一点还十分令人怀疑，也没办法说明他如何在几秒内上到那儿。

黑暗中，有什么落在我的肩头。我惊喘了一口气，倏地转身，看到他的手。神不知鬼不觉间，他竟已下了屋顶，偷偷接近我。此时我脑中浮现出唯一可能的答案：他有个孪生兄弟，他们显然爱玩这招，把无辜的客人吓个半死。我立刻开口责备他：“好了，老兄，你的孪生兄弟在哪儿？我可不是笨蛋。”

他轻轻蹙了蹙眉头，接着放声大笑。哈！可给我逮到了，我拆穿了他的诡计，可是接下来他的回答又让我不是那么有把握了。

“我要是有孪生兄弟，何必浪费时间站在这里，跟一个‘不是笨蛋’的人讲话？”他再次哈哈大笑，大步向修车房走去，留我一人站在原地，哑口无言。我简直不敢相信世上竟有脸皮这么厚的人。

我连忙跟过去，他走进修车房，在一辆绿色老福特货车的车盖下修理化油器。“那么，你以为我是个笨蛋了？”我的语气比我原本打算的更带有火药味。

“我们全是笨蛋，”他回答，“只不过有些人知道，有些人不知道，你好像是后者。麻烦你把那把小扳手拿给我好吗？”

我把那把该死的扳手拿给他，准备转身离开。可是在走以前，我必须知道答案：“请你告诉我，你是怎么那么快就上到屋顶去的？我真的很好奇。”

他把扳手递回来，说：“这世界本来就叫人猜不透，用不着想太多。”他指指我身后的架子：“我现在需要锤子和改锥，就在那儿。”

我完全没办法了，无奈地盯了他一分钟，绞尽脑汁想让他告诉我我想知道的事情，可是他似乎忘了我的存在。

正当我完全死心，走向门口时，却听到他说：“别急着走，做点事吧。”他卸下化油器，动作娴巧得有如一位正在进行心脏移植手术的外科医生。他小心翼翼地把化油器放下，转身面对着我。“来，”他边说边把化油器交给我，“把这个拆开，零件放进那个罐子里泡着，这样你就不会老想你的问题了。”

无奈感逐渐化为笑意，这老头或许有点惹人厌，可也挺有意思。我决定表现得随和一点。

“我叫丹，”脸上堆满不怎么真诚的微笑我向他伸出手，“你呢？”

他把改锥放在我伸出去的手里。“我叫什么并不重要，你叫什么也不重要，重要的是在名字以外和问题以外的东西。好，你现在需要用这把改锥来拆开那个化油器。”

“在问题之外并没有什么东西，”我反驳，“问题是，你是怎么飞上那屋顶的？”

“我并没有飞，我是跳上去的，”他板着脸回答，“那不是魔术，所以别高兴得太早。不过呢，因为你的缘故，我说不定得变一个很难的魔术，譬如把一头笨驴变成人。”

“你以为你是谁啊？”

“我是个勇士！”他厉声说，“除此之外，我是谁，取决于你想要我当谁。”

“你就不能直截了当回答问题吗？”我狠狠敲着化油器泄愤。

“那你就问一个吧，我尽量回答。”他脸上挂着无辜的笑容。改锥滑落，刮伤了我的手指。“可恶！”我一面嚷，一面走到水槽边清洗伤口。他递给我一片创可贴。

“好吧，这里有个直截了当的问题，”我努力克制心中的厌烦情绪，“你怎么可能帮得了我？”

“我已经帮了。”他指了指我手指上的创可贴。

我再也受不了了：“听好，我不能再把时间浪费在这个鬼地方了，我得回去睡一会儿。”我放下化油器，准备离开。

“你怎么知道你不是一直都在沉睡？你怎么知道你此时此刻不是在睡觉？”他带着热切的眼神注视着我。

“随便你，”我累得不想争辩，“不过，还有件事，我走之前拜托你告诉我。你是怎么表演那手特技的，就是在……”

“明天，丹，明天。”他打断我的话，露出温暖的微笑。霎时，我所有的恐惧和无奈都消逝无踪。他伸出手，紧握我贴着创可贴的手。我的手、我的臂、我的整个身体瞬间感到一阵刺痛。他又补上一句：“很高兴再次见到你。”

“你说‘再次’是什么意思？”我脱口而出，接着又勉强按下这股冲动，“我明白，明天，明天。”我们俩都笑了起来。我走到门口，停下，转身，看着他，然后说：“再见，苏格拉底。”

他露出困惑的表情，接着耸耸肩，一副悉听尊便的样子。我想，他应该也喜欢这名字，接着我便离开了，没再说任何一句话。



第二天早上我睡过了头，没去上8:00的课，直到下午体操训练开始前才醒来，准备好去练习。

我和瑞克、席德还有其他队友，先在看台的阶梯跑上跑下，接着汗流浃背、气喘吁吁地躺在地板上，做腿部、肩膀和背部的伸展运动。通常在做这些运动时，我都一语不发，今天却突然很想和他们说说昨晚发生的一切，我本来打算一吐为快，然而想了半天，却只能够说出一句：“昨天晚上，我在加油站认识了一个很不寻常的家伙。”

不过显然，他们觉得与伸展腿部时的疼痛相比，我说的只是芝麻小事。

我们做俯卧撑、仰卧起坐和举腿动作，很快就热好身，开始做一连串的翻滚动作。我在单杠上旋转身体，在鞍马上做正反交叉，并苦练新加进来的一项绷紧肌肉的吊环动作。我一次又一次地在空中飞跃，一面飞，一面在心里纳闷，我称为苏格拉底的那个男人怎会有那么神奇的本领。我心中有个忐忑不安的声音，劝我离他远远的。然而，我打定主意非摸清楚这谜样人物的底细不可。

吃过晚饭，我匆匆温习过历史，做完了心理学作业，写好英文报告的草稿，然后就冲出公寓，当时正是晚上11:00。我越接近加油站，心里越觉得七上八下，他真的想再见到我吗？我该说什么才能让他刮目相看，让他知道我是个聪明人？

他在那儿，站在门口，微微欠身，挥了挥手，欢迎我进他的办公室。“请脱鞋，我这里一向如此。”

我在沙发上坐下，把鞋子放在一旁，好在必要时可以迅速离开。我依然不怎么信任这个陌生人。

屋外下起雨来，办公室内的色彩和温度令人感到舒适，和屋外的暗夜与不祥的云层恰成对比。我开始觉得自在起来，于是往后靠在沙发椅背上，开口说道：“是这样的，苏格拉底，我觉得我以前见过你。”

“没错。”他答道。他再次打开了我的心灵之门，在门内那片天地中，梦境和现实合二为一。我迟疑了一下。

“苏格拉底，我总是做一个同样的梦，而你就在那梦中。”我细细打量他，可是他脸上没有透露任何蛛丝马迹。

“我曾出现在很多人的梦中。告诉我你做的梦。”

我把我所记得的梦境细节，一五一十全告诉了他。房间内似乎越来越幽暗，恐怖的情景在我心头越发鲜明，那些境遇历历在目，我所熟悉的世界开始消褪。

我描述完毕之后，他说：“很好，非常好的梦。”我还来不及问他这话是什么意思，加油站的服务铃声接连响起。他披着雨衣走向屋外那湿漉漉的夜。我瞪着窗外，凝视他的背影。

晚上这时候正忙，时值星期五的高峰时段，顾客一个接着一个，忙碌而紧凑。我觉得光坐在那儿太不像话，所以走到屋外想帮忙，不过他好像没有注意到。

一辆辆车大排长龙等着我服务，简直没完没了。车子有双色相间的、红色的、绿色的、黑色的、金属顶篷的，还有货车和外国跑车。顾客的心情就跟他们的车一样，各色各样，变化多端，其中只有一两位似乎认识苏格拉底，不过有不少人多看了他两眼，好像注意到有哪里怪怪的，却又说不出来到底是什么。

有些人心情亢奋，在我们服务时纵声大笑，车内收音机开得响亮，苏格拉底也跟着他们一起笑。但也有一两位顾客看起来愁眉苦脸，一副特别不开心的样子，可是苏格拉底仍旧客气有礼，一视同仁，将每位顾客都视如上宾。

过了午夜，车辆和顾客越来越稀少，在一阵哄闹喧嚣过后，突然冷清下来的空气里有种诡异的宁静。我们走进办公室，苏格拉底对我的帮忙致谢，我耸耸肩表示不必客气，心里却很高兴他毕竟注意到我了。我已经很久没有帮别人做事了。

一回到温暖的办公室，我随即记起我们之间还有未了的事。一屁股坐进沙发，马上开口："苏格拉底，我有两三个问题。"

他双手做出祈祷的姿势，抬头看着天花板，仿佛在祈求那神圣的指引，又或者是神圣的耐心。"好吧，"他叹口气说，"你要问什么呢？"

"嗯，我还是想搞清楚你是怎么上到屋顶上的，还有你为什么说'很高兴再次见到你'？我还想知道我可以为你做什么，而你又怎么能帮上我的忙。最后，我想知道你的年纪到底有多大。"

"我现在先回答最简单的问题，根据你的时间来算的话，我96岁。"

他绝不可能96岁！！说不定56或66，最多76，果真如此也已经叫人不敢置信了，更何况是96岁？他说谎，但他何必说谎呢？除此之外，我还抓到他的另一个语病。

"苏格拉底，你说'根据你的时间'是什么意思？你指的是东部标准时间还是说——"我半开玩笑说，"你来自外太空？"

"大家不都是来自外太空吗？"听到这样的回答，我已经觉得大有

可能。

“我还是想知道我们能为彼此做些什么。”

“只有一件事：我不介意收最后一个徒弟，而你显然需要一位师父。”

“我的老师已经够多了。”我冲口而出。

他顿了一下，深吸一口气：“你是否有名副其实的师父，取决于你想学些什么。”他猛然从椅子上起身，走到门口，“跟我来，我给你看点东西。”



我们走到加油站前，从那里能看见大马路和商业区的灯光，以及更远处旧金山的万家灯火。

“丹，你看到的这个世界，”他手一挥，从地平线这头扫向另一头，“是个学校。生活是唯一的、真正的老师，它提供了许多经验。如果光凭经验就可以带来智慧和满足，那么所有的老人都会是既快乐又能指导人的大师，偏偏经验中得来的教训总是隐晦不明。我可以教你学会如何根据经验来清楚认知这个世界，眼下你最迫切需要的正是这种清晰洞见。你知道我说的对极了，可是你的理智仍在反抗，因为你尚未将知识转化为智慧。”

“这我可不知道——我的意思是，我不想研究得那么深入。”

“不，丹，虽然你现在对此还懵懵懂懂，然而有朝一日，你会研究得那么深入，而且还会更深更远。”

我们走回办公室，这时正好有辆闪闪发亮的红色丰田汽车开过来。苏格拉底一边打开汽车的油箱，一边继续说：“你就跟大多数人一样，从小只了解自身之外的信息，比如从书本上、杂志上和专家那里了解到的信息。”他把加油枪嘴插进油箱里，“就像这辆车，你把它打开，把所理解的事实真理灌进去，有时灌进去真知灼见，有时灌进谬论误导。你以市价购买知识，就跟买汽油没什么两样。”

“嘿，多谢提醒，我过几天就得缴下学期的学费了。”

苏格拉底却只是点点头，继续替客人加油，油箱满了，他却没停

手，照样加油，直到油溢出油箱，流到地面，漫延至人行道上。

“苏格拉底，油箱满了！做事不要心不在焉！”

他不理我，继续让汽油溢出来，说：“丹，你就像这个油箱，充满了太多先入为主的观念，还有毫无用处的知识。你对很多事实的了解和看法没错，然而却还不大了解你自己。在开始学习以前，你得先清空你的油箱。”他关掉加油机台，对我咧嘴而笑，眨了眨眼，说：“把污垢清一清，好吗？”

我觉得他指的并不只是那滩油污。我匆忙用水冲洗人行道，苏格拉底则帮顾客结账，找好零钱，并送上一脸的微笑。我们走回办公室，安坐下来。

“你打算怎么做，用你的事实加满我吗？”我劈头就问。

“重点不在于事实，而在于身体智慧。”

“‘身体智慧’是什么东西？”

“所有你需要知道的一切，都在你的身体里面；宇宙的奥秘就铭刻在你身体的细胞当中。可是，你还没学会怎么去读取身体的智慧，所以你只能阅读书本，听从专家的意见，并祈祷他们说的正确无误。”

我简直不敢相信！这个加油站工人竟指责我的教授无知，暗示我受的大学教育没有意义？！

“我了解这个‘身体智慧’的概念，但我可不相信这一套。”

他缓缓摇头：“你虽然了解很多事情，但却没有领悟过。”

“这话什么意思？”

“了解是智力单一方向的理解，它带来知识；领悟则是头脑、心灵和本能三个方向同时都能理解。只有直接的经验才能让人有所领悟。”

“我还是不明白。”

“记不记得你刚学开车的情景？以前，你只是个乘客，仅仅了解什么叫开车。但是当你头一次手握方向盘时，却能马上领悟到那是怎

么一回事。”

“没错！”我说，“我记得当时的感受，原来就是这样啊！”

“正是如此！这个比喻贴切描述了什么是领悟。会有一天，你会以同样的方式来谈论人生。”

我默默坐了一会儿，又开口说：“你还是没说明身体智慧如何运作。”

“跟我来。”苏格拉底招手示意，领着我走向标着“非请莫入”的那扇门。进了门，我们立即陷入一片漆黑中。我紧张了起来，不过恐惧马上就被强烈的期待所取代，因为我即将学习第一个真正的秘密：身体智慧。



灯突然亮了，我们置身在洗手间里，苏格拉底正对着马桶小便，声音很大。“啊，”他说，“这个嘛，就是身体智慧！”他的笑声回荡在瓷砖墙上，我大步走出去，坐在沙发上，瞪着地毯。

他走出来时，我说：“苏格拉底，我还是想知道……”

“如果你非要叫我‘苏格拉底’不可的话，”他打断我的话说，“好歹也让我提些问题，由你来回答，借此对这个名字表示一些敬意。你觉得怎样？”

“当然可以！”我回答，“你刚提出了一个询问，而我也回答了。现在该轮到我，你那天晚上表演的飞行特技……”

“你这个年轻人还真是锲而不舍！”

“没错。我要是没有这种毅力，就不会有今天的成就。现在，我们可不可以来谈谈我所提出的问题？”

他不理我，兀自问道：“你今天，此时此刻，在哪里？”

我开始滔滔不绝地剖析自己，但仍留意到他其实在顾左右而言他，并未回答我的问题。不过我还是对他全盘托出从过去到最近的经历，以及我那些莫名的沮丧与忧郁。他像是天底下最有时间的人，耐心又专注地听我说啊说的，直到好几个小时以后，我终于把话说完为

止。

“非常好，”他说，“不过，你还是没回答我的问题：你在哪里？”

“我回答了，你忘了吗？我告诉你了，我靠着锲而不舍的毅力，才爬到今天的位置。”

“你在哪里？”

“你到底在说什么啊，什么叫我在哪里？”

“你在哪里？”他轻声又问了一遍。

“我在这里。”

“这里是哪里？”

“在这个办公室里，在这间加油站里！”我被他弄得越来越没有耐性。

“这个加油站在哪里？”

“在伯克利？”

“伯克利在哪里？”

“在加利福尼亚州？”

“加利福尼亚州在哪里？”

“在美国？”

“美国在哪里？”

“在一大块陆地上，在西半球一个大陆上，苏格拉底，我……”

“这些大陆在哪里？”

我叹了一口气：“在地球上，可不可以到此为止？”

“地球在哪里？”

“在太阳系当中，是从太阳数过来的第三个行星，太阳是银河系

中的一颗小星星，这样够了吧？”

“银河在哪里？”

“哦，天啊，老兄，”我不耐烦地又叹了口气，翻了个白眼，“在宇宙当中。”

我往后一坐，双手在胸前交叉，表示话题就此结束。

“那么，”苏格拉底微微一笑，“宇宙在哪里呢？”

“嗯，宇宙嘛，有关它怎么成形，有好几种理论……”

“我问的不是这个，它在哪里？”

“我不知道！我怎么可能回答得出来？”

“这就是重点。你无法回答，而且永远也答不出来。没有人知道答案。你不知道宇宙在哪里，因此也不知道你在哪里。事实上，没有一件东西你知道它在哪里，它到底是什么，你也不知道它是怎么成形的。生命就是个谜。

“我的无知是建立在这个了解上，而你的了解则建立在无知上。所以，我是个幽默的笨蛋，而你是个严肃的傻瓜。”

“听着！”我说，“关于我，有几件事情你应该知道。首先，我已经可以算是一位勇士了，因为我刚好是个优秀的体操选手。”为了证明我说的话，我从沙发上站起来，做了一个后空翻，优雅地落在地毯上。

“嘿，”他说，“漂亮，再来一次！”

“哦，没什么！其实很简单的。”我谦虚地笑了笑，我常在海边或公园对小孩表演这种把戏，他们也都想再看一次。

“好吧，苏格拉底，仔细看好。”我向上一跃，正要向后翻时，有人或有什么东西将我抛到半空中。

我重重跌落在沙发里，椅背上的墨西哥毛毯裹着我，把我整个人都罩住了。我立刻从毯子边缘探出头来找苏格拉底，他仍然蜷缩在三米远的椅子里，正露出淘气的笑容看着我。

“你是怎么办到的？”我大惑不解，他则一脸无辜。

“想再看一次吗？”他调侃道。看到我的表情后又赶忙“安慰”我说：“丹，别为一次小失误感到难过，就连像你这样的大勇士，偶尔也是会失手的。”

我木然地站在那里，然后开始动手整理沙发，把毛毯铺回原位，塞好。我必须用双手做些什么，我需要时间来思考。他是怎么办到的？又是一个得不到答案的问题。

苏格拉底轻手轻脚走出办公室，去替一辆载满家居用品的货车加油。他去鼓舞另一位在旅途上的行者了，我心想。然后我闭上眼睛，沉思着苏格拉底那明显违背自然规律，或至少是一般常识的举动。



“你想不想知道一些秘密？”循声睁开眼，见他盘腿坐在椅子上。我甚至没听见他进来。

我也正盘腿坐着，马上热切地向他靠过去。我以为沙发够硬，结果因为太向前倾而摔了下去。我来不及分开盘着的双腿，整个人就像倒栽葱似的倒在地毯上。

苏格拉底尽量克制，但还是忍俊不禁笑出声来。我迅速坐好，挺直上半身。他看到我这副呆相，不由得哈哈大笑。我比较习惯喝彩声，而非被人嘲笑，羞愤交加之下，我猛地站起。

“坐下！”苏格拉底喝道，声音里充满权威。他指指沙发，我坐下。“我刚才问你，想不想听一个秘密。”

“想，我想知道有关屋顶的事。”

“你，可以选择要不要听秘密；我，则决定是什么秘密。”

“为什么我们一定得照你的规则玩？”

“因为这是我的加油站，这就是原因。”苏格拉底以特别夸张的急躁语气说，他这样可能是在进一步嘲讽我，“现在，请集中注意力。对了，你坐得舒服吗？还有，嗯，坐稳了吗？”他眨了眨眼。

我咬牙切齿，但没开口。

“丹，我要带你看些地方，对你讲些故事，我有秘密要向你揭露。不过，在我们共同踏上旅程前，你必须明白，秘密的价值不在于你所知道的事，而在于你所做的事。”

苏格拉底从抽屉里取出一本旧辞典，举在半空中。“尽量使用你拥有的任何知识，但是要看出知识的有限性。光有知识还不够，知识没有心。再多的知识也不能滋养或支撑你的心灵，它永远也无法带给你终极的幸福或平静。生命所需要的不仅是知识而已，还得有热烈的感情和源源不绝的能量。生命必须采取正确的行动，才能让知识活过来。”

“苏格拉底，这我知道。”

“你的问题就在这里，你知道，却不采取行动。你不是勇士。”

“苏格拉底，我知道当面临压力时，我的确表现得像个勇士。你应该看看在体育馆时的我。”

他点点头：“你说不定偶尔可以体验到勇士的心智状态，有决心、有韧性、思绪清晰、没有丝毫疑惑。你可以锻炼出勇士的身体，柔软、灵活、敏感、充满能量。碰上难得的时刻，你甚至会感受到勇士的心灵，对周遭一切都心怀慈悲。可是你只拥有这些特质的片段，你缺乏整合。小子，我的任务就是把你再一次拼凑完整。”

“等一下！我知道你有些不寻常的才能，而且喜欢把自己弄得神秘兮兮，可是你怎么敢夸口说要把我拼凑完整。我们来看看眼前的情况吧：我是个大学生，你是个加油的；我是世界冠军得主，而你在修车房里敲敲打打，等着某个可怜的傻瓜走进来，好趁机把他吓得半死。说不定，倒是我可以把你拼凑完整。”我不是很清楚自己在说什么，可是感觉相当痛快。

苏格拉底大笑起来，边笑边摇头，一副不敢相信他听到什么的样子。然后，他走向我，在我身旁屈膝蹲下，直视我的眼睛，轻声地说：“将来有一天，你说不定会有这个机会。不过，现在，你该了解一下我们之间的不同。”他戳戳我的肋骨，戳了一下又一下，说：“勇士采取行动……”

“该死，住手！’我嚷道，“我快被你惹毛了！”

“……而傻瓜却只做反应。”

“好吧，那你想怎样？”

“我戳你，你生气了；我侮辱你，你表现出自尊并愤怒的反应；我踩到香蕉皮，而……”他退开两步远，滑了一跤，砰地一声跌在地毯上。我再也受不了了，大吼了一声。

他坐在地板上，转头看着我，做最后的说明：“丹，你的感受和反应都是机械性的、可以预测的，我的却不是。我自然而然、随兴创造我的生活，你的生活却取决于你的思考、你的情绪和你的过去。”

“你凭什么就这样断定我的一切、我的过去？”

“因为，我已经观察你好几年了。”

“是啊是啊，当然当然。”说完，我等着他开玩笑，可是他并没有开口。

时间越来越晚，而我需要好好想想这一切。新的责任让我感到压力沉重，我无法肯定自己能不能履行这个责任。苏格拉底站起来，擦擦手，在马克杯里倒了些矿泉水。当他慢吞吞啜饮的时候，我说：“苏格拉底，我得走了，时候不早了，我还有一大堆重要的功课要做。”

我站起来，穿上外套，苏格拉底依旧静静坐着。我正要走出门时，他缓慢而慎重地开口，每一个字都像巴掌轻轻打在我脸上：“如果你希望有机会成为勇士，最好重新衡量你所谓的‘重要’。现在，你有书呆子的智力，心灵则是一团浆糊。你的确有不少重要的功课要做，内容却不是你刚刚所说的那些。”

我原本一直低头看着地板，这时猛地抬起头来面向他，却无法直视他的眼睛，只好转开。

“你要是想平安通过接下来的考验，”他接着说，“就需要拥有更多的能量。你必须消除身体的紧绷感，抛弃脑中陈腐的想法，敞开心灵，接受慈爱。”

“苏格拉底，我最好说明一下我的平常作息，你得知道我有多忙。我很乐意常来看你，不过我没有多少时间。”

他以阴郁的眼神看着我：“你的时间甚至比你以为有的更少。”

“你这话是什么意思？”我喘着气说。

“先别管这个，”他说，“继续说。”

“嗯，我设定了一些目标，我想成为蹦床冠军得主，我希望我们的代表队能赢得全美锦标赛。我想以优秀的成绩毕业，这表示我得看书、写报告。而你所提供给我的却像是，在加油站里待上大半夜，听一个——希望你不要觉得我是在侮辱你——非常怪异的人讲话，这个人想要把我拉进他的幻想世界中。这简直太疯狂了！”

“的确，”他苦笑，“是很疯狂。”

苏格拉底坐回座位上，低头看着地板。理智上，我很厌恶他扮出这副孤苦老人的模样，可是我的内心却被这个自称是勇士的强悍怪老头所吸引。我也重新坐下来，回想起我祖父讲过的一个故事：

很久以前，有位受人爱戴的国王。他的城堡在山丘上，居高临下，俯瞰他的领地。他颇得民心，附近城镇的人民天天都进贡礼物，而每逢他的寿诞，全国上下都欢欣庆祝。人民敬爱他，因为他睿智而富有威望，判断事情公正不阿。

有一天，悲剧降临这个城镇。饮水受到污染，全国男女老幼都发疯了。只有国王因为拥有私人泉水而幸免于难。

之后不久，发狂的城镇居民开始批评国王举止“怪异”，判断力拙劣，智慧也是假的。很多人甚至说，国王发疯了。他很快失去民心，再也没有民众进贡礼物或庆祝他的寿辰。

孤零零的国王高踞山头，无人作伴。有一天，他决定下山走走。那天天气很热，所以他喝了村里的泉水。

当晚，全国热烈庆祝，大伙欢欣鼓舞，因为他们所爱戴的国王终于“恢复正常”了。

这时我领悟到苏格拉底所指的疯狂世界，并不是他的世界，而是我的。

我起身，准备离开，“苏格拉底，你叫我要倾听我自己的身体本能，不要依赖我所读到或别人告诉我的东西。那么，我又为什么要乖乖坐在这儿，听你讲话呢？”

“问得好！”他回答，“我也有同样好的答案。首先，我对你讲的东西，全出自我自己的体验，一点也没有引用从书本上看来或从专家那里间接听来的抽象理论。我确确实实了解自己的身心，因此也了解别人的身心。况且，”他浅浅一笑，“说不定我正是你的身体本能，这会儿正在对你说话呢。”

说完，他转向他的桌子，开始做些文书工作。我就这样被他打发了。走进夜色中，满脑子都是乱纷纷的念头。



随后几天我都心烦意乱，苏格拉底让我感觉自己软弱无能，他对待我的方式更叫我生气。他好像一直低估了我，我又不是三岁小孩！我心想，我何苦像个傻瓜似的坐在加油站里？在我的领域中，我可是很受人欣赏与尊敬的。

我比以前更卖力地训练，在一次又一次的动作练习中跃起又落下，全力以赴，身体炽热燃烧。可是不知为什么，我却不像以前那么满足。每当我学会新的动作或得到一声赞美，就会想起被那个老人抛到半空中，然跌落在沙发上的景象。

我的教练开始为我担心，想知道我到底哪里不对劲。我向他保证，一切都很好。然而事实相反，我不再有兴致和队友瞎聊。不知怎地，我就是觉得很困惑。

那晚，我又梦见死神，不过这一回梦境不大一样。苏格拉底穿着死神阴暗的袍子，吃吃笑着，拿了把枪指向我，开火，射出来的却是一面旗子，上面写着："砰！"我笑醒了过来，这一点倒和以前不同。

第二天，我在信箱中发现一张字条，上面只写了"屋顶的秘密"。那晚，当苏格拉底抵达加油站时，我已坐在台阶上等他了。我提早到这里，是为了向白天当班的服务人员打听苏格拉底的事，我想知道他的真实姓名，或者他住在哪里。可惜，他们什么也不知道。"谁在乎他是谁呀？"有位服务员打着呵欠说，"不过就是个爱值夜班的怪老头。"

苏格拉底脱掉防风外套。"怎样？"我劈头就问，"你终于要告诉我你是怎样飞到屋顶上了吗？"

"对，没错。我想你已经准备好要听了。"他郑重地说。

"在古代的日本，有批精英的勇士刺客。"

他讲到"刺客"二字时，发出嘶嘶的声音，这令我强烈地觉察到屋外的黑暗和沉寂。我的颈部又出现了刺痛感。

"这些勇士，"他往下讲，"被称为忍者。有关他们的传说和声名地

位，令人敬畏无比。据说，他们可以变身为动物，甚至有人说，他们会飞，当然，飞得不很远就是了。”

“当然当然。”我附和道，觉得梦土之门被一阵刺骨寒风吹开。他示意我进修车房，那里停了辆他正在修理的日本跑车，我不知道他用意何在。

“得换火花塞。”苏格拉底边说，边把头钻到车盖底下。

“嗯嗯，对，可是屋顶的事呢？”我催促他。

“等一下再说，先等我换好这些火花塞。要有耐心，相信我，我要告诉你的事情是很值得等待的。”

我坐下来，玩弄着放在工作台上的一把木槌，听到另一角的苏格拉底说：“知道吗，你要是真正投注注意力的话，这可是件非常有趣的工作。”对他来讲，说不定是这样。

他突然放下火花塞，跑到灯的开关处，轻轻一弹。周围一片漆黑，伸手不见五指，我紧张了起来，我从来就搞不清楚他会做什么，而且我们又才刚刚谈到忍者……

“苏格拉底？苏格拉底？”

“你在哪里啊？”他就在我身后嚷道。

我一转身，撞到一辆雪佛兰车“我——我不知道。”我结结巴巴地说。

“完全正确。”他打开灯，“我看你是越来越聪明了。”他露出高深莫测的微笑。

我摇摇头，心想他真是疯子一个，然后坐在那辆雪佛兰的保险杠上，打量敞开的车盖底部，发现里面有东西不见了。“苏格拉底，拜托别再胡闹了，快点办正事好吗？”

他一面灵巧地装好新的火花塞，一面继续往下说：“这些忍者并不是魔术师，他们的秘密在于人类所知最极致的身心训练。”

“苏格拉底，你讲这些有什么目的？”

“要看出目的何在，最好等到你到达终点时。”他又绕回原来的话

题。

“忍者可以穿着沉重的甲胄游泳，可以只靠着手指和脚趾攀附着小裂缝，像蜥蜴一样爬上笔直的墙壁。他们设计富有想象力的攀登绳，是黑的，几乎看不见，并且采用巧妙的手法来躲藏，比方声东击西或制造幻象。忍者啊，”他最后补充说，“是了不起的跳跃者。”

“好，总算开始有点关联了！”我满怀期待，简直要摩拳擦掌了。

“年轻的勇士从小就要接受跳跃训练，方法很独特。他会收到玉米种子，奉命种植。等玉米秆长出时，年轻的勇士得跳过去。玉米秆每天都在长高，孩子每天都得跳过去。不久，玉米秆长得比孩子还高，可是他不能就此停止不跳。最后，如果他无法跳过，就会收到一粒新的种子，从再来一遍。到最后，天底下没有什么是年轻的忍者跳不过去的。”

“那又如何？究竟秘密是什么呢？”我等待最后的答案揭晓。

苏格拉底停下来，深吸一口气：“所以呢，就是这样，年轻的忍者用玉米秆来练习，我则用加油站来练习。”

屋内静悄暗无声。突然间，苏格拉底爆笑起来，悦耳的笑声在整个加油站里隆隆作响。他笑得实在太厉害，不得不靠在正在修理的车子上。

“就这样？有关屋顶的事，你说要告诉我的就只有这些？”

“丹，在你还不能做以前，就只能知道这么多。”他回答。

“你是说，你会教我如何跳上屋顶？”我觉得整个人霎时容光焕发。

“说不定会，也说不定不会。现在，请把那改锥扔给我，好吗？”

我把改锥扔给他。我发誓，他在空中接住时，眼睛正看着别的地方！他很快用完改锥，把它抛回来给我，喊道：“小心！”我没有接住，改锥“哐”一声，掉落在地。真令人恼火，我不知道自己还能承受多少愚弄。



几个星期很快就过去了，失眠已成家常便饭，不过，我多少有点适应了。另外还有一项改变是，我发觉，对我来说，和苏格拉底见面变得比练蹦床更有意思。

每天晚上，我们一起在加油站值班时，他加油，我擦洗车窗，而且我们都会跟顾客开玩笑。他总是鼓励我多聊聊自己的生活，但奇怪的是，他却闭口不提他自己的生活，我一提到这点，他就短短答上一句“以后再谈”，或者顾左右而言他。

我问他为什么对我的生活那么感兴趣，他说：“我需要了解你个人的幻象，才能掌握你的病情。得先净化你的心智，通往勇士之道的门才会开启。”

“你可别干扰我的心智，我就喜欢它现在这个样子。”

“你要是真喜欢它现在这个样子，此时此刻就不会在这里了。过去，你曾多次改变你的心智，不久以后，还会以更深刻的方式来改变它。”

听到这句话，我决定从今以后得小心提防这个人。我并不是很了解他的底细，也不确定他到底有多疯狂。这么说吧，苏格拉底的风格多变，绝不中规中矩，他幽默，甚至怪异。有一回，他正在对我讲道理，谈到“不可动摇的沉着镇静能带来无上裨益”，讲到一半，却边喊边追赶一只小白狗，因为它在加油站的台阶上撒尿。还有一次，大约一星期以后，我们整夜未眠，走到草莓溪，站在桥上，俯视着因冬雨而满溢的溪流。

“不知道今天的溪水有多深。”我随口说，心不在焉地低头望着奔流的溪水。紧接着，我跌进混合着泥沙的黄褐色溪水中。他竟然推我下桥！

“有多深呢？”

“够深了。”我嘴巴喷着水，拖着湿漉漉的身子，奋力上了岸。不过信口一句话，就落到这种下场，我暗暗叮嘱自己，以后开口千万要谨慎。

日月流逝，我越来越注意到我们之间的差异。在办公室里，我肚子饿时会狼吞虎咽一堆糖果饼干，苏格拉底则细嚼慢咽新鲜苹果和梨，或泡杯花草茶。我在沙发里待一会儿就坐立难安、动来动去，他则像菩萨一样，总是静静安坐着。我移动时，笨手笨脚，还会发出噪

声，他却能轻盈地滑过地板。请注意，他是个老人。

即使在最初那段日子，每晚也都有许多小小的训诫在等着我。有天晚上我犯了个错，埋怨学校里的人对我不大友善。

他轻声说："你最好为你现在这样的生活负责，而不是为你所受到的困境去责怪别人或环境。等你睁开眼睛时，你会看到你的健康、幸福和你生活中的各种困境，大部分都是你自己一手造成的——不管是有意还是无意。"

"我听不懂你话里的意思，不过我想我不怎么同意你的说法。"

"我以前认识一个人，就跟你一样，我在中西部的一处建筑工地认识他的。"

当午餐的哨声响起时，所有的工人都会坐在一起吃饭，每一天，山姆都是一打开午餐盒便开始发牢骚。

"真要命！"他嚷道，"又是花生酱和果酱三明治，我讨厌死了花生酱和果酱！"

他天天埋怨他的花生酱和果酱三明治，直到有一天，有位同事终于问他："山姆，你要是这么讨厌花生酱和果酱，干嘛不让你老婆准备别的东西？"

"什么老婆，你在说什么？"山姆回答道，'我还没结婚，三明治是我自己做的。"

苏格拉底停顿了半响，又说："我们不都是自己做三明治吗？"他递给我一只牛皮纸袋，里面装了两个三明治。"你要奶酪加番茄的，还是番茄加奶酪的？"他咧嘴笑着问。

"哦，随便哪个都成。"我也开玩笑说。

我们吃三明治时，苏格拉底说："当你完全为你的生活负起责任时，便可以成为一个完整的人。你一旦变成完整的人，就会发现'成为勇士'是什么意思了。"

"苏格拉底，谢谢你给我精神食粮和肚皮食粮。"我弯腰行礼，然后穿上外套，准备离去，"我接下来有一两个星期不能来看你，期末考试快到了，而且我还有些事得好好想一想。"

我不等他开口，就挥手告别，回家去了。



我一头栽进学期末的课程中，在体育馆的时间则花在历来最辛苦的训练上。我一旦停止驱策自己，脑中便会思绪起伏，心头乱糟糟。我感觉到开始出现一种迹象，显示着我今后会对日常生活越来越疏离。我生平头一次可以在两个现实之间做选择，一个现实是疯狂的，一个是正常的，但是我不知道哪个是疯狂，哪个是正常，所以两个现实我一概不投入。

我无法摆脱越来越强烈的感觉，那就是，说不定，只是说不定，苏格拉底并没有那么怪异。他对于我的生活的描述，也许比我想象中的还准确。我开始看见我和别人相处的状况，而我看到的令我内心不安。

外表看起来，我够随和了，可是其实我只关心自己。我的好友比尔从鞍马上摔下来，断了一只手腕；瑞克练了一年之久，总算学会一种全身扭转的后空翻。我对两件事情的情绪反应却都一样：没反应。

我越有自知之明，越觉得有压力，对自己的看法也越快速地崩毁。

就在期末考试前的一天晚上，有人敲我的房门，是一口贝齿、满头金发的啦啦队长苏西，我已经有好一阵子没见到她了。我又惊又喜，这才领悟到自己有多寂寞。

“丹，不请我进去坐吗？”

“哦，当然，请进，真高兴见到你。呃，请坐，我帮你拿外套。想不想吃点什么，或喝点什么？”她不说话，只是盯着我瞧。

“苏西，怎么了？”

“丹，你看起来好累，但是……”她伸手摸摸我的脸，“怎么了……你的眼神看起来有点不大一样。怎么回事？”

我摸摸她的脸颊：“苏西，今晚留下来陪我。”

“我以为你永远也不会这样要求我了呢。我带了牙刷。”

第二天早上，我翻身去闻苏西的乱发，像夏日的麦秆一样芬芳。我感觉枕头上有她柔和的气息。“我应该觉得很棒才对。”我心想，可是我的心情却如窗外的浓雾一般灰暗。

接下来的几天，我和苏西常常黏在一起，我想我并不是个很好的伴侣，不过苏西蓬勃的朝气足以支持我们俩。不知怎地，我一直没跟她提苏格拉底的事。他属于另一个世界，而她在那个世界中并无一席之地。我自己都搞不清楚发生在我身上的事，她又怎能明白？

期末考试结束了，我考得很好，却不怎么在乎。苏西回家度春假，我很高兴又能独处了。

春假很快过去，暖风吹过伯克利脏乱的街道。我知道时候已到，该回到勇士的世界，回到那怪异的小加油站了。这一回我说不定会表现得比以往更开放、谦卑。然而眼前我更加肯定一件事：如果苏格拉底再以他锋利的机智打击我，我将立刻还以颜色。

第一部 风的改变

第1章 魔法乍现

那天傍晚，我练完体操，吃完晚饭便睡着了。醒来时，已近午夜。穿过初春夜里冷冽的空气，我向加油站慢慢踱去。走在校园小径上，身后刮起一股微风，好像在推着我一路前行。

快到熟悉的十字路口时，我放慢脚步。这时天空下起了毛毛细雨，显得更加寒冷，温暖明亮的灯光自办公室流泄而出。透过蒙着白雾的窗子，我看见苏格拉底正就着马克杯在喝着什么。我又是期待，又是害怕，两种心情混杂在一起，使我心跳加速。

我低头看着地上，穿过马路，走近办公室的门。风刮着我的后颈，我突然感到一阵寒意，随即抬起头来，却见苏格拉底站在门口凝视着我，像匹狼似的东嗅西闻。他似乎看穿了我，有关死神的回忆又浮现脑海，我知道眼前这个男人内在很温暖、很慈悲，可是我也意识到在那双黑色的眼睛后面，潜藏着某种强烈且不明的危险。

“你回来了，很好。”他温和的声音使我的恐惧霎时烟消云散。他挥挥手，迎我进办公室，我脱好鞋，才刚就座，加油站的服务铃就响了。我拭去窗上的雾气看出去，见一辆老普利茅斯车慢吞吞地开过来，有个轮胎已经没气了。苏格拉底早已披着雨衣走到门外。我注视着他，有那么一时半刻心里直纳闷，他怎会吓到我呢？！

雨使夜色更加昏暗，我梦中惊鸿一瞥的黑衣死神影像又回到我的脑海；啪嗒啪嗒轻轻落在屋顶的雨声，这时听来也像是瘦骨嶙峋的手指正在死命敲打屋顶。我坐立不安，因为白天在体育馆里的激烈运动而感到有点疲倦，下个星期就要举行体操联盟锦标赛了，今天是赛前最后一天的苦练。

苏格拉底打开办公室的门，站在敞开的门口说：“出来，现在。”他话一说完就闪身离去。我穿好鞋站起来，透过雾气看出去，苏格拉底站在加油机旁，他的身子有一半笼罩在黑暗中，看起来像是穿着黑色的斗篷。

办公室这时好似堡垒，抵抗着黑夜，抵抗着外面的世界，而这世界就像闹市的交通噪声，正要开始折磨我的神经。我才不想出去呢。苏格拉底在黑暗中再次对我招手示意，我只好又一次向命运屈服，走

了出去。

我谨慎小心地走向他，他说：“听好，你感觉得到吗？”

“什么？”

“感觉！”

就在这时，雨停了，风似乎也变了方向。很奇怪，一阵暖风吹过。“苏格拉底，是风吗？”

“对，就是风，风正在改变，这表示你正面临着转折点，就是现在。你或许还没有领悟到，说实话，我也没有。不过，今晚对你来讲的确是关键时刻，你离开，但是又回来了，而这会儿风正在改变。”他盯了我半刻，然后大步走回屋里。

我随他回屋，坐在沙发上。苏格拉底静静坐在柔软的褐色椅子上，纹丝不动，眼睛紧盯着我。他开口说话，那声音强得足以穿透墙壁，又弱得能被三月的微风吹跑，他宣布：“我现在必须做一件事，别害怕。”他站起来。

“苏格拉底，你快吓死我了！”我气得都结巴了。他像搜寻猎物的老虎一般，缓缓走向我。

他望着窗外，查看是否有闲杂人等，然后屈膝蹲在我跟前，轻声说：“丹，记不记得我告诉过你，我们得努力改变你的心智，你才能看清楚勇士之道？”

“记得，可是我真的不认为……”

“别害怕，用孔子说的一句话来安慰自己。”他含笑道，“‘唯上智与下愚不移。’”说完，他伸出双手，温和但坚定地放在我两边太阳穴上。

起先，并没有发生什么事情。紧接着，我突然觉得脑袋正中央有一股越来越强的压力在逐渐扩张。我耳鸣得厉害，接着又出现一种像是海浪拍岸的声音。我听见铃声响起，觉得头好像快爆炸了。就在这时，我看见了亮光，内心霎时洒满了明亮的光芒，我内在有什么正要消逝，我很确定，而另一种莫名的什么，则正在诞生！然后，亮光笼罩了一切。

我发现自己躺在沙发上，苏格拉底正喂我喝茶，轻轻摇晃着我的

身体。

“我怎么了？”

“这么说吧，我处理了一下你的能量，打通了几条新的脉络。那些亮光不过是你的头脑因为受到能量的洗礼所感受到的欣喜。结论是，你这一生已经对知识的幻象免疫了。从今以后，一般的知识恐怕再也不能满足你了。”

“我不懂。”

“你会懂的。”他正色道。

我非常疲倦，我们默默喝着茶。然后，我起身告辞，梦游似的走回家。

第二天，我的课排满了一整天，教授们喋喋不休，那些话在我听来却毫无意义，半点启发性也没有。在历史课上，华生教授大谈丘吉尔的政治直觉是如何影响战争的，我不再记笔记，却在忙着吸收教室里的色彩和质地，感觉周围众人的能量。教授的声音远比透过声音所传达的观念有意思。苏格拉底，你对我做了什么？我的期末考试铁定要完蛋了。

我走出教室，还在入神地观察地毯的质地，这时听见一个熟悉的声音。“嗨，丹！好几天没见到你了。我每晚都打电话给你，你都不在家，你躲到哪里去了？”

“哦，嗨，苏西，真高兴又见到你。我一直在……用功。”她的话语在空中飞舞，我简直听不大懂，可是我感受得到她的情绪——伤心，夹杂着一丝忧虑。然而她神色自若，依旧笑容可掬。

“苏西，我很想跟你多聊一下，可是我正要去体育馆。”

“哎呀，我忘了。”我也能感觉得到她的失望。“好吧，不过，我们不久就会再碰面，对吧？”

“当然。”

“嘿，”她说，“华生教授讲课很精彩吧？我很爱听丘吉尔的事迹，很有意思，不是吗？”

“呃，对，很精彩。”

“嗯，那么再见了，丹。”

“再见。”

我转身，想起苏格拉底提到过我的“腼腆和恐惧”，也许他说对了，我和人相处时真的并不那么自在，我从来就不确定自己要说什么。

然而，那天下午在体育馆，我确实知道自己要做什么。我又重新活了过来，将全部的能量源源不绝地释放而出。我肆意玩耍、摆荡、跳跃，我是个小丑，是个魔术师，是头猩猩。我从来没有表现得那么好，我的心智清明，觉得做什么都得心应手，我的身体放松、柔软、敏捷、轻盈。我还发明了一种一周半的后空翻，在后面的半周将身子一扭，变成滚动的动作。我在高高的单杠上荡呀荡的，然后一扭，做出两周空翻。这两种动作在美国都是创举。



几天后，体操队飞到俄勒冈州参加体操联盟锦标赛。我们赢了，打道回府，衣锦荣归，可是我却无法逃避纠缠着我的忧郁心情。

我思考着自从那晚亮光迸发以来我所遭遇的种种，一如苏格拉底所预测的，的确是有什么发生了，但却很恐怖，我一点也不喜欢。说不定，苏格拉底表里不一；说不定，他比我以为的更聪明，或更邪恶。

可是，我一踏进明亮的办公室大门，看到他热诚的笑容，这些念头便烟消云散。我刚坐下，苏格拉底就说：“你准备好进行另一次旅程了吗？”

“旅程？”我重复道。

“对，旅途、旅游、旅行、度假，一场历险。”

“不，谢了，我的衣着不适合。”

“胡说八道！”他吼道，声音之大，使我们俩都不由得四下打量，看看有没有路人听到。“嘘！”他高声地说，“别那么大声，你会吵醒大家。”

我趁着他表现出一副和蔼可亲的样子，赶紧说：“苏格拉底，我

的生活变得没有道理了，除了在体操场以外，我做什么都不对。你不是应该帮我改善我的生活吗？我本来还以为这是为人师者的职责呢。”

他开口要讲话，但被我打断：“还有一件事，我一直认为我们必须自己找到自己的人生道路，没有人可以告诉别人该如何生活。”

苏格拉底拍了一下额头，还翻了个白眼，一副认输的样子：“你这个笨蛋啊，我就是你道路的一部分。要知道，我并没有从摇篮里把你抢过来囚禁在这里，你随时都可以想走就走，请便。”他走到门口，打开门。

就在这时，一辆黑色大轿车驶进加油站，苏格拉底装出英国口音对我说：“阁下，您的车备好了。”我一时恍惚，真以为我们要搭这辆车去旅行。我糊里糊涂地走向轿车，想爬进后座，却发现一张布满皱纹的脸——一个小老头，搂着一个年约16岁的少女坐在车里，那女孩大概是他从伯克利街上勾引来的。他像只充满敌意的蜥蜴，死命瞪着我。

苏格拉底抓住我后背的毛衣，将我拖出车外。他一面关车门，一面道歉：“请原谅我这位小老弟，他从来没坐过这么漂亮的车子，所以一时鬼迷心窍。是不是这样啊，小余？”

我傻愣愣地点头。“这是怎么一回事？”我尽量不动嘴唇，低声问，但是他已经在洗车窗了。车子开走后，我尴尬得涨红了脸：“苏格拉底，你怎么不拦住我？”

“老实说，挺好玩的，我没想到你那么容易就上当。”

我们在夜色之中，瞪视着对方。苏格拉底咧嘴而笑，我则咬牙切齿，火气上升。“我受够了，我不想再跟在你旁边扮演笨蛋了！”我大叫。

“可是你一直这么勤于练习，差一点就要达到完美的境界了。”

我气得转身踢了一脚垃圾桶，然后跨着大步重重地往办公室走去。忽然想起了什么，我回头大声问他：“你刚才为什么叫我小余？”

“小余是愚蠢的昵称。”他说。

“去你的！”我边说边跑过他的身旁，要进办公室，“好，我们就来进行你的旅程吧，无论你想给我什么，我都能承受。我们要到哪里？

我要到哪里？”

苏格拉底深吸一口气：“丹，这我无法告诉你，至少没法用文字说明。勇士之道大部分都很微妙，未受启蒙的人是看不见的。我一直让你看清你自己的内心，让你知道勇士有所不为的是什么。这一点，你马上就会明白。”



他领着我走进一个以前从来没注意到的小房间，它藏在修车房的工具架后面，里面铺了张小地毯，还摆着一把笨重的椅子。这个角落举目所见尽是一片灰色，我觉得一阵反胃。

“坐下。”他轻声说。

“你先说明是怎么回事。”我双手交叉抱胸。

苏格拉底叹了口气：“我是勇士，你是匹夫，现在让你选：你是要坐下来，闭上嘴呢，还是要回到体操场的聚光灯下，忘了你曾经认识我？”

“你在开玩笑吧？”

“不是。”

我犹豫了一会儿，然后坐下。

苏格拉底打开抽屉，拿出几条长长的棉布，把我绑在椅子上。

“你想怎样，拷打我吗？”我半开玩笑地问。

“不是，现在请安静。”他边说边把最后一条棉布绑缚在我的腰际和椅背，好像系飞机安全带一样。

“苏格拉底，我们要飞行吗？”我紧张地问。

“对，可以这么说。”

他屈膝半蹲半跪在我面前，双手捧住我的脑袋，拇指压在我的眼窝上方。我的牙齿打颤，内急得要命，然而就在一刹那，我忘了一切。五彩灯光闪烁，我觉得自己听得到他的声音，却听不清楚，那声音太遥远了。

我们走在弥漫着蓝雾的走廊上，我的双腿在移动，却没有着地。四周皆是巨大的参天古木，古木变成楼房，楼房又变成巨石。我们爬上一个陡峭的峡谷，峡谷变成峭壁的边缘。

雾散了，空气凝结，青色的云在我们脚下绵延，一路伸展至地平线上橘色的天空。

我的身体直打哆嗦，我想开口对苏格拉底说些什么，发出来的声音却含混不清。我颤抖得无法控制，苏格拉底把一只手放在我的肚子上，他的手很暖，有种美妙的镇定作用。我放松下来，他紧紧抓住我的臂膀，越抓越紧，接着猛然向前冲，冲出世界的边缘，拉着我随他而去。

在毫无预警的情况下，云层消失了，我们悬挂在一个室内运动场的屋梁上，像两只醉醺醺的蜘蛛，在半空颤巍巍地摆荡。

“哎呀，”苏格拉底说，“计算有些误差。”

“搞什么鬼嘛！”我一边嚷一边挣扎着想再抓牢一点。我将身体往上奋力一摆，手脚并用抱住横梁，大口喘气躺在上面，心有余悸。苏格拉底已经敏捷地在我前方的梁木上坐好，我注意到，以他这一把年纪来说，他的身手真的很灵巧。

“嘿，你看，”我指着下方，“在举行体操比赛！苏格拉底，你疯了。”

“我疯了吗？”他闷声笑着，“看看是谁跟我一起坐在这上面的。”

“我们要怎么下去？”

“这还用说吗？怎么上来的就怎么下去。”

“我们是怎么上来的？”

他搔搔头：“我也不是很清楚，我本来希望坐前排座位的，现在看来可能是票卖光了。”

我发出刺耳的笑声，这整件事太荒谬了。苏格拉底捂住我的嘴，“嘘！”随后他移开手，这是个错误的决定。

“哈哈哈！”我笑得更大声，他再次捂住我的嘴巴。我平静下来，却觉得头晕眼花，开始痴痴傻笑。

他以严厉的语气低声对我说："这是趟真实的旅程，比你平常生活里的白日梦还要真实，给我专心一点！"

这时，脚底下的情景的确吸引了我的注意，从这个高度往下看，观众汇集成五颜六色的点阵，像一幅闪闪发光、波纹起伏的点描画。我看到体育场的中央有座突起的平台，上面铺了熟悉的蓝色四方形地板运动垫，四周摆着各式各样的体操设备。我的胃不由得起了反应，咕噜叫了起来，我感觉到以往在比赛前那种紧张的心情。

苏格拉底把手探进一只小背包里（这玩意打哪来的呀），递给我一副双筒望远镜，这时有位女选手走到地板上。

我调整望远镜，把焦点集中在这位体操选手身上，看出她来自俄罗斯。这么说来，我们此刻正身处一场于某地举行的国际表演赛。她步向高低杠时，我发觉自己听得见她在自言自语！"这场地的传音性一定很棒。"我心想，可是我看到她的嘴唇根本没有在动。

我把望远镜头迅速移到观众席，听到许多声音在吼叫，可是观众却只是安静地坐着。我恍然大悟，不晓得什么缘故，我正在听他们内心的声音！

我把镜头转回到那位女选手，虽然我们语言不通，我却能够了解她的思绪："要坚强……准备好……"我看到她在脑中把整套动作演练了一遍。

接着，我聚焦在观众席的一个男人身上，他穿着白运动衫，正以一位德国选手为对象大发春梦。另外有位显然是教练的男士，全神贯注在即将表演的这位女选手身上。观众席间还有位女士也盯着她看，心里想着："美丽的女孩……去年不幸失手……希望她这次能有很好的表现。"

我注意到我接收到的并不是话语，而是感觉和想法，或安静低沉，或清晰洪亮。因此，我能够"听懂"俄语、德语或随便哪种语言。

我还注意到另一件事。这位俄罗斯选手在表演体操动作时，内心很宁静。她完成动作，回到座位时，心念又动了起来。德国选手在做吊环动作时，还有美国选手在做单杠时，也都是如此。而且，表现最好的选手在成败关键时刻，内心最为宁静。

有位德国选手在双杠上倒立、旋转时，因为噪声而分神，我察觉到他的注意力被引到噪声那里去，他心想："那是什么？"结果在最后

一次空翻倒立时失手。

我像是具有心电感应能力的偷窥者，窥探着观众的内心。“我肚子好饿……得去赶11点的飞机……我肚子好饿！”然而一旦选手开始表演，观众的内心也静了下来。

我破天荒头一遭领悟到我为何如此热爱体操。因为它能让我得以暂时逃离嘈杂的内心，获得神圣的喘息机会。在我旋转、摆荡和翻滚时，其他的一切都不重要了。我的身体在活动时，内心因为这宁静的时刻而得以休息。

来自观众席的心声好像音量过大的音响，越来越令人受不了。我放下望远镜，想让它悬在胸前，可是我忘了系牢颈间的吊带，望远镜直直地冲着正下方的一位女选手掉下去，我伸手想抓住它，一个不稳，差点也从横梁上摔下去。

“苏格拉底！”我低声惊呼，他却静静坐在那里。我往下看时，望远镜却不见了。

苏格拉底咧嘴而笑：“与我同行时，事物运作的规则稍微有点不一样。”

他消失不见，我则在空中翻滚，不是向下，而是向上。我隐约感觉自己好像一部倒着放映的疯狂电影中的角色，从悬崖的边缘倒退而行，下了峡谷，接着走进雾中。

苏格拉底用湿布擦拭我的脸。我遽然掉落，身子仍被五花大绑在椅子上。

“怎么样？”他说，“旅行能增长见闻，不是吗？”

“说的有道理。那么，可以松开我了吧？”

“还不行。”他回答，手又伸向我的脑袋。

我大声说：“不要，等一下！”就在这一瞬间，灯光暗了，一阵咆哮的狂风将我卷送到时空洪流中。

我变成了风，却有眼有耳，眼能观千里，耳能听八方。我吹拂过孟加拉湾一带的印度东岸，掠过一个正忙着干活的清洁女工。在香港，我在一位贩卖上等布料的商人身边回旋打转，这人正在跟顾客高声讨价还价。我从圣保罗的街道上呼啸而过，吹干在热带骄阳下打排

球的德国观光客身上的汗。

我哪里都去过，我咆哮横行过中国和蒙古，穿越俄罗斯辽阔、肥沃的土地；我遽然掠过奥地利的山谷和高地草原，飞过挪威的峡湾；我在巴黎的皮嘉尔区把垃圾吹上了天。我一会儿是阵旋风，扫过德州，一会儿又是和风，轻抚过俄亥俄州一位少女的秀发，她正考虑要自杀。

我体验到各种情绪，听到每一声痛苦的呼喊和每一声哄笑。每一种人性境遇都为我开放，我感觉到这一切，并了解这一切。

世界是心智的居所，心智比任何风旋转得都快，心智在寻求解脱——想要从伴随改变而来的困境，和在生死之间左右两难的窘况中逃离——因此它寻找目的、安全感及欢乐，设法了解神秘。在每个地方，在每个人身体里，都住着迷惑的心智，正在做痛苦的追寻。

现实永远无法和他们的梦想相契合。幸福就在转角处，他们却从来没有走到过那个角落。而这些的始作俑者，正是人们的心智。

苏格拉底解开绑在我身上的布条，阳光穿过修车房的窗户照进我的眼中——这双眼睛已看过无数事物——正噙满泪水。



苏格拉底扶我走进办公室，我在沙发上躺下，浑身颤抖。我体会到自己再也不是那个幼稚自大的年轻人，几分钟、几小时或几天前，还曾坐在灰色的椅子上吓得直发抖。我感觉自己十分衰老，我已见识到这世界的苦难、人类心智的状态，我感到一股抚慰不了的哀伤，几乎要哭出来。无处可逃。相反，苏格拉底却挺快活：“好吧，现在没有时间玩游戏了，我快下班了。小伙子，你何不慢慢走回家，睡个觉？”

我站起来，沙发咯吱作响。我穿外套，却把左手套进右手的袖子。我好不容易脱下外套，有气无力地问：“苏格拉底，你为什么把我绑起来？”

“我看，不管你再怎么虚弱，都还有力气问问题。我把你绑起来，这样你到处冲来撞去表演小飞侠时，才不会从椅子上掉下来。”

“我真的飞了吗？”我又一屁股坐回沙发里。

“姑且这么说吧，那是想象中的飞行。”

“你是不是把我催眠了，还是诸如此类的？”

“不是你指的那种方式，绝对不比你平日所处的催眠状态严重，其实你一直被自己迷乱的心智所催眠。”他大笑着，拿起他的背包（我曾在哪儿见到过），准备离开。“就让你开心一下，解解你的迷惑吧。这世上有许多现实是平行存在的，我不过带你进入了其中一个。”

“你怎么办到的？”

“有点复杂，下次再讲吧。”苏格拉底打个呵欠，像猫咪一样伸个懒腰。我踉踉跄跄走出门，听到身后传来苏格拉底的声音：“好好睡，醒来的时候会有小小的惊喜哦。”

“拜托，不要再有什么惊喜了。”我喃喃地说。在恍惚中走回家后，依稀记得自己倒在床上，接下来便是一片黑暗。



蓝色五斗柜上的发条钟滴滴答答大声走着，我被吵醒了。可是我并没有发条钟，没有蓝色五斗柜，也没有这会儿正凌乱堆在我脚边的厚棉被。然后我注意到，这脚也不是我的，太小了。接着，阳光穿透陌生的窗户，倾泻而入。

我是谁？这里是什么地方？褪色的回忆快速涌上心头，又迅即消失。

我的小脚丫踢开被子，跳下床，这时响起妈妈的喊声：“丹，小乖乖，该起床了。”时间是1952年2月22日，我6岁生日那天。睡衣掉落地上，我一脚踢到床底下，然后穿着“独行侠”内衣跑下楼。再过几个钟头，我的朋友就要带着礼物来了，我们要吃蛋糕、冰激凌，一定会开心得不得了。

当所有的生日会装饰品都整理好，大家全部回家以后，我无精打采地玩着新玩具。我觉得无聊、疲惫，肚子又痛。我闭上眼睛，飘飘然进入梦乡。

我看到每天都这样一成不变地度过：上五天学，然后是周末，再上学，再过周末。夏天、秋天、冬天和春天。

几年过去了，我成为洛杉矶的高中体操高手，待在体育馆的时刻叫人兴奋，体育馆外的生活却让人失望。我仅有少数欢乐的时刻：在蹦床上跳跃的时候，或是在我的“勇士”汽车后座和菲莉丝依偎相拥的时候。菲莉丝是我第一位女友，曲线玲珑。

有一天，傅雷教练从加州伯克利打电话给我，说要提供我大学奖学金。我迫不及待要去展开新生活。然而，菲莉丝并没有像我那么开心雀跃，我们开始为我即将离开的事起了争执，终而分手。我心里很难过，但我的大学计划安慰了我。我很确定，不久以后，我的人生就要真正开始。

大学时光匆匆流逝，我是体操场上的常胜将军，但在其他方面仍然乏善可陈。大学四年级时，就在奥运代表队选拔赛前，我和苏西结了婚。我们住在伯克利，我因为训练忙得不可开交，甚至没有时间和精力照顾我的新婚妻子。

最后的选拔赛在洛杉矶加州大学举行，分数出笼时，我喜不自胜——我入选了！但是我在奥运会上的表现不如预期。回到家乡后，我逐渐默默无闻。

我的儿子诞生了，我开始感受到越来越重的责任和压力。我找了一份卖保险的工作，占去了我大部分的时间。我似乎总是没空陪家人，不到一年，苏西和我分居，最后她提出离婚。崭新的开始，我暗自神伤地想着。

有一天，我不经意间看向镜中的自己，顿觉40年光阴已经过去，我老了。我的人生都到哪儿去了？我靠着精神科医生的协助戒除酒瘾。我有过金钱、房子和女人，如今却孑然一身。我很寂寞。深夜，我躺在床上，心里纳闷，儿子如今在哪儿呢？我已经好久没见到他了。苏西还有那些曾与我共享昔日美好时光的朋友们，不知现在过得怎样。

眼下，我坐在我最喜欢的摇椅上，喝着酒，看着电视，回忆往事，就这样度过每一天。我看着孩子们在门外玩耍，想，我这一生算是过得不错吧。我得到过所有向往的一切，但我为什么闷闷不乐呢？有一天，有个在草地上嬉戏的孩子爬上我的门廊。一个友善的小男孩，一脸灿烂的微笑，他问我多大年纪了。

“我200岁了。”我说。

他咯咯笑道：“你骗人，你才没有200岁。”说着两手插腰。我也

笑了，引起一阵咳嗽，以致年轻漂亮又能干的护士玛丽不得不请那孩子离开。等她帮我恢复正常的呼吸以后，我喘着气说：“玛丽，请让我一个人待会儿好吗？”

“当然，米尔曼先生。”我并没有看着她走开，我从很久以前开始，就已经不再觉得欣赏婷袅生姿的倩影是人生一乐。

我独自坐着，我这一生似乎始终都是自己一个人。我靠在摇椅上，努力呼吸。这是我最后的乐趣。不久以后，这种乐趣也将消失。我无声痛哭，心想：“可恶！为什么我的婚姻一定会以失败收场？我本来可以采取什么不同的方式，我本来可以真正去生活……”

我突然感受到一种摄人又恼人的恐惧，是我这一生中感受过的最可怕的恐惧。有没有可能是我错过了某样很重要的东西，某样原本可以使一切都不一样的东西？不，没有这个可能，我向自己保证。我大声数出我的各项成就，恐惧却没有消失。

我缓缓起身，站在山居的门廊上，俯瞰城镇。我想不透：我的人生到哪儿去了？生命究竟所为何来？是不是每个人……？“喔，我的心，它……啊，我的手臂，好痛！”我想大叫，却无法呼吸。

我浑身发抖，紧紧抓住栅栏，手指关节用力得都泛白了。接着我的身体变得冰冷，我的心渐渐僵硬。我倒回椅子上，垂下头去。痛苦倏地消失，眼前出现我从未见过的亮光，耳边浮现从未听过的声音，影像在我身旁飘来飘去。

“苏西，是你吗？”我心中一个遥远的声音说。末了，所有的影像和声音都化成一个光点，随即消失不见。

我已找到此生唯一知悉的平静。



我听见一位勇士的笑声。惊坐而起，岁月又涌回到我身上。我在自己的床上，在加州伯克利的公寓里。我还在上大学，闹钟显示现在是晚上6：25，我睡过头了，课没上，体操也没练。我跳下床，照了照镜子，摸摸仍然年轻的脸孔，松了口气，不禁打了个哆嗦。那只是梦——一场呈现了一生的梦，苏格拉底所说的“小小的惊喜”。

我坐在公寓里，凝视窗外，心里乱纷纷的。这个梦栩栩如生，事实上，往事的部分完全准确，甚至连我遗忘已久的细节都正确无误。

苏格拉底对我说过，这些旅程是真实的，那么这次梦中的旅程也预言了我的未来吗？

我匆匆赶到加油站。他一进来我就问道：“苏格拉底，究竟发生了什么事？”

“这你比我更清楚。那是你的一生，而不是我的。”

“苏格拉底，”我朝他伸出手，“我的一生会那样吗？如果真的是那样，我看不出来这种人生有什么值得活下去的。”

他很慢很轻柔地开口了，每次当他要我特别留心他所说的话时，就会这样。“对于过去，我们有不同的诠释，并且，也有不少能改变现状的方法。同样，我们有很多种可能的未来，你所梦见的是最可能发生的那一种——要是你没有认识我，就一定会走向这个未来。”

“你的意思是说，假如我那天晚上错过了加油站，并没有进来的话，我的未来就会像这场梦？”

“非常有可能，到目前还是有这个可能的。不过，如果你选择改变现状，你就可以改变未来。”

苏格拉底泡上茶，把他的马克杯轻轻放在我的杯子旁边，动作优雅，不慌不忙。

“苏格拉底，我不知道该怎么去想这件事。我这几个月来的生活就像一本虚幻的小说，你懂我的意思吗？有时候，我巴不得能回到正常的生活。在这里与你一起共度的神秘生活、这些梦和旅程令我吃不消。”

苏格拉底深深吸了一口气，像有什么很重要的事即将发生一样。“丹，等你慢慢准备好时，我会提高对你的要求。我向你保证，你会希望脱离你所知道的生活，选择看起来更吸引人、更舒适、更‘正常’的别样生活。不过，现在就这么做的话会铸成大错，严重性会远远超乎你的想象。”

“但是从你呈现给我看的事物中，我确实看见了真意。”

“也许是这样，不过你仍然具有善于自我欺骗的惊人能力，所以，这就是你需要梦见自己人生的原因所在。当你情不自禁想要逃开，去追寻你的幻想时，请别忘了你的梦境。”

“别替我担心，我应付得了。”

要是我当时知道接下来将发生什么事，我会闭上我的嘴。

第2章 幻象之网

三月的风和煦轻柔，五颜六色的春花把芬芳的香气散布到空中，连在淋浴间里都闻得到。我做完了激烈的体操练习后，在淋浴间里冲掉满身的臭汗和酸痛。

我利落地穿好衣服，跑下哈蒙体育馆的后台阶，欣赏球场上方的天空在夕阳余晖中渐渐转为橘红。清冷的空气令我神清气爽，整个人很放松，心平气和，我漫步到市中心买了吉士汉堡，然后前往加州大学戏院。今晚要放映电影《大逃亡》，叙述英美战俘英勇逃亡的事迹。

看完电影，我沿着大学街朝着校园方向慢跑。在苏格拉底上班后不久，抵达加油站。这天晚上生意很好，我一直帮忙到午夜过后。我们走进办公室，洗了手，接着，出乎我意料之外，他做起中国菜，并展开新一阶段的教学。

事情是从我跟他讲起电影时开始的。

“听来很刺激嘛，”他边说边拿出他带来的新鲜蔬菜，“同时也很切题。”

“哦？这话怎么说？”

“丹，你呢，也需要逃亡。你是被自己的幻象所囚禁的俘虏，你对自己和这个世界怀有幻觉。你需要拥有比任何一位电影中的英雄更强大的勇气和力量，才能挣脱幻象，获得自由。”

“我不觉得自己被囚禁了，不过你把我绑在椅子上的那次是个例外。”

他开始洗菜，水哗啦哗啦地流，他说：“你看不见自己的囚笼，因为栅栏是无形的。我工作的一部分就是要指出你的困境，而我希望那会是你这一生最幻灭的经验。”

“哦，老兄，多谢了。”我很惊讶他竟然幸灾乐祸，不怀好意。

“我看你还是不大明白。”他拿着一颗萝卜指向我，接着把萝卜削成一片片。“幻灭是我能送给你的最大的礼物，可是由于你沉溺于幻象，因此认为幻灭这两个字是负面意义的。你对一位朋友表示同情，可能会说：‘喔，那想必是大大的幻灭。’然而，你应该跟他一起庆祝

才对。幻灭的意思，是‘脱离幻象’，可是你却紧紧抓着你的幻象不放。”

“是真相。”我反驳道。

“真相？”他边说边把正在切的豆腐推到一旁，“丹，你正在受苦！你其实一点也不享受你的生活。你的娱乐、风流韵事，甚至体操，都只是治标不治本的方法，只是用来躲避隐藏在你心底的恐惧。”

“等等，”我生气了，“你是说体操、恋爱，还有电影是不好的吗？”

“当然不是。可是你并没有享受这些事物，你只是上了瘾，无法自拔。你用它们来逃避你混乱的内在生活，也就是你称之为心智的那一大堆懊悔、渴望和幻想。”

“苏格拉底，等等，这些都不是事实。”

“是，它们都是事实，只是你还没有看出来。你积习难改，总在追求成就与娱乐，从而避开使你痛苦的本源。”他沉吟半晌，“你不大想听我这么说，对吧？”

“我是不大想听，而且我觉得并不适合我。能不能讲点其他比较乐观进取的？”

“没问题。”他说着，拿起蔬菜又切了起来，“事实是，你的生活会很美妙，你根本没有在受苦，你不再需要我，你已经是个勇士。这些听起来怎么样？”

“好多了！”我大笑，但是心里明白这并非事实，“事实说不定存在于两者之间，你觉得呢？”

苏格拉底没有抬头，说：“依我看，你的‘两者之间’是地狱。”

我气急了：“难不成我是个大笨蛋，还是说你对精神障碍者特别有一套？”

“这么说也行，”他微笑着把油倒进炒菜锅里，放在电炉上加热，“但是几乎全人类都处在和你有同样的困境。”

“那又是什么样的困境呢？”

“我以为我已经说明白了，”他耐心地说，“你如果得不到想要的东西，就会受苦；得到不想要的东西，也会受苦；就连得到你正好想要的东西，仍然会受苦，因为你无法永远拥有它。你的心智就是你的困境。它想免于改变，免于痛苦，免于生与死的必然性。然而，改变是一项法则，再怎么假装，都不能改变这个事实。”

“苏格拉底，你知道吗？你可真擅长泼别人冷水，我甚至都不饿了。如果说生命就是苦难，那我何必活着呢？”

“生命并不是苦难。我只是说，你会因它而苦，而非因它而乐——除非你挣脱内心的执念，不论发生什么事，只管自由自在，御风前行。”

苏格拉底把蔬菜和豆腐丢到滋滋作响的油锅中翻炒着，整个办公室香味四溢。他把蔬菜分进两个盘子里，放在旧书桌上，那就算是我们的餐桌了。“我想我的胃口又回来了。”我说。

苏格拉底大笑，用筷子小口小口挟着菜，默默吃饭。我半分钟的吞完了自己这盘，我真的饿坏了。一面等着苏格拉底用完餐，我一面问他：“那么，心智有什么正面用途？”

他从盘子上抬起头：“没有！”说完，又从容不迫吃了起来。

“没有？苏格拉底，这太荒唐了。那么由心智所创造出来的东西呢？你又怎么说？书籍、图书馆、艺术呢？在我们的社会里，通过杰出的心智所发展的一切进步，又该怎么说呢？”

他咧嘴而笑，放下筷子，说：“并没有所谓杰出的心智。”然后端着盘子走向水槽。

“苏格拉底，别再讲这些不负责任的话了，请好好解释清楚！”

他走出浴室，手上高捧着两个亮晶晶的盘子。“我最好帮你把一些字眼重新定义一下。‘心智’就跟‘爱’一样，是个靠不住的用语。合适的定义取决于你的意识状态，这么说吧：你有脑子，它指挥身体、储存信息，并根据那些信息而运作，我们称这些脑部的抽象程序为‘智力’。我到目前都还没讲到心智，脑子和心智并不相同，脑子是真实的，心智却不然。

“‘心智’是在脑部飘荡的虚幻投影，包含了所有随机出现、未加控制的思绪，这些思绪从潜意识潺潺涌进知觉状态当中。意识并非心智，知觉并非心智，专注力并非心智。心智是障碍，是使情况恶化的

事物，是人类的一种进化错误。心智对我没有用处。”

我坐着，不发一语，缓慢地深呼吸。我不知说什么才好，好在没过多久就又有话可说：“我不是很清楚你在说什么，但是听来的确有点道理。”

他笑了笑，耸耸肩。

“苏格拉底，我需不需要割掉我的头，好革除我的心智啊？”

他含笑说：“这是个好办法，不过有不良的副作用。脑子是一项工具，能记住电话号码、解开数学题或写诗。它就是以这种方式为身体其他部位工作，就像一辆拖拉机。不过，如果你怎样都无法停止去想数学题或电话号码，或者老是不由自主想一些恼人的思绪或记忆，这时就不是你的脑子在运作，而是你的心智在漫游。接着，心智就会控制你，拖拉机就不听使唤了。”

“我明白了。”

“你必须观察你自己，才能理解我说的意思，才会真正地明白。你有个愤怒的思绪像泡泡般浮起，于是你生气了。你所有的情绪都是这样，它们是针对你所无法控制的思绪而起的反射动作。你的思绪就像一只野猴子被蝎子螫到。”

“苏格拉底，我想……”

“你想得太多了！”

“我只是想告诉你，我真的愿意改变，我天生就乐于改变。”

“这个呢，”苏格拉底说，“正是你最大的幻象之一。你乐于换衣服、发型、女人、房子和工作，你简直太乐于改变任何事物，但就是不肯改变你自己。不过，你将会改变。要不由我，要不就是由时光来帮助你睁开你的眼睛，虽然时光有时不会留情。”最后，他带着不祥的语气说：“你自己选择吧，不过首先得领悟到一件事：你是个俘虏，然后我们才能策划你的逃亡。”

说完，他走向书桌，手握铅笔，开始核对收据，那模样俨然是一位忙碌的经理。我清楚感觉到，今晚到此为止，下课了。我很高兴。



接下来的两三天，还有之后的几个星期，我都告诉自己，我太忙了，没空去看苏格拉底。但是他的话始终在我心中回响。

我开始在一本小记事簿上做笔记，把自己一天所有的思绪都记下来，只有练体操时不记，因为这时我的思绪已经被动作取代了。两天以后，我就得买较大的笔记本了，可是才过了一星期也记满了。我看到自己竟然有这么多的思绪时吓了一大跳，更不要说大部分还都是负面的。

这个练习让我比较能觉察到自己内心的噪声。我的思绪以前只是潜意识的背景轻音乐，如今我将音量调大了。我停止做笔记，思绪依然喧哗。也许苏格拉底可以帮助我控制音量，我决定今晚去看他。

我在修车房里找到他时，他正在清洗一辆旧雪佛兰汽车的引擎。我正要开口，一位身材娇小的黑发少女出现在门口，就连苏格拉底也没听见她进来，这一点倒是很不寻常。他只比我早半秒钟看到她，随即展开双臂朝她走去，她以跳舞般的姿势迎向他，两人抱在一起，在房间里相拥旋转。接下来数分钟，他们就只是四目交接，彼此凝视，然后苏格拉底问："是吗？"她回答："是啊。"那真是美妙又诡异的景象。

我没别的事可做，只好在她每次从我身旁旋转而过时盯着她看。她最多一米五，看来颇结实，可是又流露着优雅、纤弱的气息。她长长的黑发在脑后挽成了髻，露出干净的、神采焕发的脸庞，而脸上最醒目的是那一双眼眸，又大又黑。

我打起呵欠，这才算引起他们的注意。

苏格拉底说："丹，这位是乔伊（Joy）。"

"乔伊是你的名字，还是说你的心情很快乐（joy）？"我自作聪明地问。

"两样都对，"她说，"大部分时候是这样子没错。"她看看苏格拉底，他点点头。接着，让我吃惊的是，她竟然伸手拥抱我。她的手臂轻轻揽住我的腰，温柔地抱了我一下。我感到一股能量沿着我的脊椎往上涌，随即产生一种来电的感觉。

乔伊明亮的大眼睛望着我，脸上露出一抹甜甜的、顽皮的微笑，我却目光呆滞。"老菩萨一直在折磨你，对吧？"她柔声说。

"呃，大概吧。"我喃喃回答。

“嗯，不过这番折磨是值得的。这点我很清楚，因为他先找到了我。”

我虚软到无法开口问明详情，况且她也已经转向苏格拉底，说：“我要走了，我们星期六上午10点这里见，一起去提尔顿公园野餐怎样？我会准备午餐，天气看起来会很好。怎么样？”她先看看苏格拉底，再看看我。我呆呆地点点头，她悄然无声飘出门外。

那晚剩余的时间，我一点忙也没帮到，老实说，接下来那一星期，我根本就像个没用的傻瓜。好不容易星期六来临了，我拿起衬衫就走向加油站，盼望春天的阳光能把我晒黑，同时希望我强壮结实的体格能让乔伊刮目相看。

我们搭公车到公园，然后越野健行，松树、桦树和榆树围绕在我们四周，地上厚厚一层树叶在脚底噼啪作响。我们在向阳的绿茵小丘上，打开带来的食物，我重重往下一躺，卧在毯子上，迫不及待要晒太阳，希望乔伊也加入。



毫无预警地，蓦然刮起了风，乌云四拢，我简直不敢相信。天空开始下雨，起先是飘着毛毛细雨，才一眨眼大雨就倾盆而下。我抓起衬衫，一面穿衣，一面咒骂个不停。苏格拉底却只是哈哈大笑。

“你怎么会觉得这样很好笑！”我骂道，“我们会变成落汤鸡，一个小时以后才会有公车，而且午餐也泡汤了，这可是乔伊准备的食物，我敢说她可不觉得……”但乔伊也在大笑。

“我不是在笑下雨这件事，”苏格拉底说，“我是在笑你。”他一面哈哈大笑，一面在湿树叶上打滚。乔伊竟然开始唱起歌来，还边唱边跳。这太过分了！

雨来得快，去得也快，突然之间就停了。太阳破云而出，我们的食物和衣服很快就晒干了。“我的雨中舞挺灵的嘛。”乔伊鞠躬行礼。

我歪躺在地上，乔伊坐在我后面，按摩我的肩膀，这时苏格拉底开口说：“丹，时候到了，你该开始从你的生活经验当中去学习，而不是抱怨或沉溺其中。你刚才看到了两个非常重要的教训，可以说是从天而降的神谕。”我埋头大嚼食物，努力不去听他说话。“首先，”他边嚼着莴苣边讲，“你的失望和怒火都不是下雨所造成的。”我嘴巴塞满了马铃薯沙拉，没办法开口表示异议。苏格拉底继续讲下去，手上

还拿着片胡萝卜，架势十足地在我面前挥来挥去。

“下雨是完全符合自然法则的现象，你在野餐遭到破坏时‘很不高兴’，在太阳再度出现时觉得‘快乐’，这两者都是你的思绪的产物，和实际上发生的事情并不相干。比方说，你不是曾经在庆功会上感觉到‘不快乐’吗？因此很显然的，左右着你心情好坏的本源，是你的心智，而不是别人，更不是你所在的环境。这就是第一个教训。”

苏格拉底咽下马铃薯沙拉，继续说：“第二个教训是，我观察到，你在注意到我一点也没有不高兴时，变得更加生气。你开始拿自己跟一位勇士对照——对不起，是两位勇士。”他朝乔伊笑笑，“丹，你不大喜欢这样，对吧？这说不定暗示着，有必要改变了。”

我臭着一张脸坐在那儿，反复思索他这番话。我几乎没有察觉到他和乔伊突然跑开。不久，又下起毛毛雨。

苏格拉底和乔伊回到毯子上。苏格拉底开始跳上跳下，模仿我之前的动作。“该死的雨！”他嚷道，“我们的野餐泡汤了！”他用力踩着脚步来来回回，然后在踩到一半时停下来，对我眨眨眼，露出顽皮的笑容。接着，他扑向一堆湿树叶，肚皮朝下趴着，假装在游泳。乔伊唱起歌来，或者笑了起来，我分辨不出那是唱还是在笑。

我也抛开了矜持，开始跟他们一起在湿树叶堆里打滚，和乔伊玩摔跤，我尤其喜欢这一部分，我想她也有同感。我们尽情奔跑、跳舞，直到天色已晚，不得不踏上归途。乔伊像淘气的小狗似地蹦蹦跳跳，却拥有女勇士该有的一切优点。我坠入情网了。当公车颠簸开下俯瞰海湾、连绵起伏的群山，日落时分的天空变成一片粉红和金黄。苏格拉底有点有气无力地试图对我扼要说明那两个教训，我则竭尽所能地不理会他，光顾着蜷缩在后座，和乔伊依偎在一起。

“请注意。”他伸出手，用两根指头捏着我的鼻子，把我的脸转向他。

“你要干什么？”我问。苏格拉底捏住我的鼻子，那时乔伊正俯在我耳边低语。“我情愿听她的，也不要听你的。”我说。

“她只会带着你寻欢作乐，”他笑，放开我的鼻子，“就连一个在欲望中挣扎的小傻瓜也看得出来，他的心智是怎样制造了他的失望，还有他的喜悦。”

“说得真好。”我说，随即迷失在乔伊的翦翦双瞳里。

公车过弯道时，我们都默默坐着，远望旧金山华灯初上。公车在山脚停靠，乔伊迅速起身下车，苏格拉底紧随其后。我也想跟在后面，但是苏格拉底回头看我一眼，说：“不行。”就只这两个字。乔伊透过打开的车窗，看着我。

“乔伊，我什么时候能再看见你？”

“看情况，说不定很快。”她说。

“看什么情况？”我说，“乔伊，等等，别走。司机，我要下车！”可是公车已驶离，乔伊和苏格拉底消失在黑暗中。



星期天，我陷入极度沮丧的情绪中，无法自拔。星期一课堂上教授讲的内容，我几乎一句也没听进去。练体操时，我心事重重，没有一点精力。从那天野餐之后，我就什么东西也没吃。我在为星期一晚上的加油站之行做准备，如果再见到乔伊，我会劝她跟我一起走，不然就是我跟她一起走。

她果真在那儿。当我走进办公室时，她正和苏格拉底一起笑着。我觉得自己像个不速之客，不知道他们是不是在笑我。我走进去，脱下鞋子，坐好。

“嘿，丹，你今天有没有比星期六那天更聪明？”苏格拉底说，乔伊微笑着，她的微笑伤了我。苏格拉底又说：“我本来不敢肯定你今晚还会不会来，因为我恐怕讲了一些不中听的话。”他的话像一把铁槌，一个字一个字地敲下，我恨得咬牙切齿。

“丹，试着放松一点。”乔伊说。我知道她是想帮我，但我却觉得自己受到他们俩的苛责，毫无招架之力。

“丹，”苏格拉底继续说，“看看你自己。如果还是对自己的弱点视而不见，又怎能改正弱点呢？”

我简直说不出话来。好不容易能开口了，却因为愤怒和自怜，连声音都在发抖。“我的确是正在看……”我真不想在她面前表现得这么窝囊。

苏格拉底漫不经心地说下去：“你不由自主地就臣服于内心的情绪和冲动，这实在是大错特错。如果你依然故我，就会一辈子都是现

在这副德性……我简直想不出还有比这更糟的命运！”苏格拉底说完大笑，乔伊点头表示赞同。

“他有时候挺呆板的，是吧？”她对苏格拉底说。

我握紧拳，尽量控制自己的声音：“在我听来，你们的话都不怎么好笑。”

苏格拉底往椅背一靠。“你生气了。想要掩饰，却掩饰得不怎么高明。你的怒气证明了你的幻象有多顽劣。何必捍卫一个连你自己都不相信的自我呢？小傻瓜何时才会长大呀？”

“你才是疯子！”我听见自己在高声叫骂，“没遇见你之前，我本来过得好好的。你的世界似乎充满了苦难，但我的世界可没有。我是很沮丧没错，可是只有来这里见你时才这样！”

乔伊和苏格拉底都一语不发，只是点点头，露出同情和怜悯的表情。天杀的怜悯！“好，你们俩把一切都看得那么清楚、那么单纯、那么好玩，我无法了解你们，也不想了解！”羞愧和纷乱令我眼前一片迷茫，我自觉像个傻瓜，蹒跚走出门，心中暗暗发誓，要从此忘了他，还有她，并忘记自己曾经在一个繁星闪烁的夜晚走进这间加油站。

我的气愤是假的，我知道。更糟的是，我知道他们也知道。我觉得自己像个小男孩，在苏格拉底面前表现得很愚蠢，这我还受得了，但我却受不了自己在乔伊面前丢脸。这下子，我肯定永远失去她了。我在街上奔跑，不知不觉竟往和家相反的方向冲，最后走进大学街上的一间酒吧，拼命把自己灌醉。当我总算回到家时，已醉得不省人事，这是值得庆幸的一点。

我绝不能回去。我决定设法重拾几个月前抛弃的正常生活。第一件事便是赶上功课进度，免得毕不了业。苏西把她的历史笔记借给我，有位体操队友借我心理学笔记。我通宵赶报告，埋首苦读。我有很多东西必须努力记起，还有很多则必须遗忘。

在体育馆，我全力苦练，不练到筋疲力尽绝不罢休。教练和队友看到我恢复元气，起先都很高兴。我最要好的两个伙伴瑞克和席德，对我如此无所畏惧表示惊叹，开玩笑地说：“丹在找死。”无论什么动作，我不管三七二十一，先试了再说。他们都以为我勇气十足，其实我是什么都不在乎了。我心里好痛苦，要是受了伤，起码能为这份痛苦找到理由。

过了一阵子，瑞克和席德不再开我玩笑。

“丹，你的黑眼圈越来越深，你多久没刮胡子了？”瑞克问道。

“你看起来实在是太瘦了。”席德说。

“这是我的事，”我没好气地说，“不，我的意思是，谢了，我没事，真的。”

“好吧，要多睡一点觉，不然还不到夏天，你就会瘦得只剩皮包骨。”

“嗯，我知道。”我并没有告诉他们，我并不介意自己消失无踪。

我把身上仅存的少数脂肪转化为软骨和肌肉。我看起来很结实，活像米开朗基罗的雕像。我的肤色苍白、半透明，就跟大理石一样。我几乎每晚都去看电影，但是有一幕影像却始终萦绕在我心底：苏格拉底或单独一人，或和乔伊结伴坐在加油站里。有时，我会依稀看见他们俩坐在那儿，嘲笑着我，也许我不过是他们的猎物而已。

我没有和苏西或其他女生厮混，所有的冲动都消耗在训练中，被汗水冲掉。况且，在凝视过乔伊的眸子后，叫我如何再凝视其他人的眼睛呢？有天晚上，我被敲门声吵醒，听到门外传来苏西腼腆的声音：“丹，你在里面吗？丹？”她把字条塞进门下面，我甚至没有起床看一眼。

生活变成一种折磨，别人的笑声让我觉得很刺耳。我幻想苏格拉底和乔伊两个人像巫师和女巫一样笑着，共谋算计我。我看电影时，银幕没有色彩，吃东西时也味同嚼蜡。有一天在课堂上，华金斯教授在分析某一件事对社会的影响，我站起来，听到自己使劲地喊：“狗屁！”华金斯设法不理会我，可是所有的眼睛，总有500对吧，都投射在我身上。有观众，我要让他们都知道！“狗屁！”我嚷道。不知道是谁在拍手，还传来一阵笑声和窃窃私语。

华金斯教授本着他一贯冷静的绅士作风，说：“麻烦你说明一下好吗？”

我从座位一路挤出来到走道上，步上讲台，突然之间真希望自己刮了胡子，穿了件干净的衬衫。我面对他站好：“这些东西和幸福和生活有什么关系？”席间传来更多掌声，我看得出来他正仔细打量我，评估我有没有危险性……然后判定大概是有的。

“你讲的说不定有道理。”他轻声默认。我在500人面前受到鼓励，想要对他们说明一切——我想教导他们，让大家都明白。我转向全班同学，开始讲述我在加油站和一个男人聚会的事情，他让我看到，生活并不是表面上显现出来的那副情景，还讲起有个国家的人都发疯了，惟有山上的国王一人独醒的故事。起先，台下一片死寂，然后，有几个人笑了起来。哪里不对劲了？我又没讲笑话。我继续讲故事，不久笑声就如一波波的潮水，淹没了整间教室。他们难不成都疯了吗？还是，我疯了？

华金斯小声对我说了什么，但我没有听到。我继续语无伦次，他再次放低声音说：“孩子，我想他们之所以笑，是因为你的裤子拉链没拉上。”我羞愤死了，赶快低头看，接着投向众人。不，我不要再做傻瓜了！我不要再当笨蛋了！我哭了起来，笑声消失。

我跑出课堂，冲过校园，直到再也跑不动。两个女人从我身旁经过……在我看来，她们像塑胶机器人，社会的寄生虫。她们以厌恶地瞪了我一眼，走开。

我低头看看自己脏兮兮的衣服，几乎要泛臭味了。我的头发蓬乱，好几天没有刮胡子。我莫名其妙走到学生活动中心，却记不得自己是怎么走到那里的，只是一屁股坐进一张黏黏的、铺了塑料布的椅子，而且还睡着了。我梦见自己被一把闪亮的剑刺穿，插在木马上，木马连接在倾斜的旋转台上，飞快地转啊转，我拼命想伸手勾到套环。忧伤的音乐走调了，我听到乐声后面传来骇人的笑声，我惊醒，觉得头晕目眩，跌跌撞撞地走回家。

我开始像幽灵般飘来荡去，混过一堂又一堂课。我的世界从里到外，从上到下，整个颠倒过来。我设法重返旧有的生活轨道，想借着用功读书和苦练体操来激励自己，然而一切都不再有丝毫感觉。



这段日子里，教授们照样口沫横飞，大谈文艺复兴、老鼠的本能和米尔顿的中年生活。我每天在校园的示威活动声中走过广场，穿越静坐抗议的人群，仿佛置身梦中，没什么对我是有意义的。学生权利并不能给我安慰，迷幻药也无法抚慰我。我就这么飘浮游荡，如同身处外地的异乡人，夹在两个世界当中，归属无着。

有天近傍晚时，我坐在校园地势最低处的红杉林中，等着天黑，思考最好的自杀方法是什么。我不再属于这个尘世。不知何故，我的

鞋子不见了，我只穿着一只袜子，双脚脏兮兮的，还有干掉的血迹。我并不觉得痛，什么感觉都没有。

我决定最后再看望一次苏格拉底，于是拖着脚步走向加油站，在街对面停了下来。他快要替一辆车子加完油时，有位女士带着一个年约四岁的小女孩走进加油站。我想她并不认识苏格拉底，可能只是要问路什么的。小女孩突然对他伸出手，他抱起小女孩，她双手环抱着他的脖子。那位女士想把小女孩拉下来，她却不肯放手。苏格拉底笑了，和小女孩说了什么，然后轻轻把她放下来。他单腿屈膝蹲下，拥抱她。

这时，我突然悲从中来，哭了起来，身体因为痛苦而颤抖。我转身跑了好几百米，然后倒在小径上。我累得没有力气走回家，无法做任何事情。

我在医院醒来，手背上扎着点滴。有人替我刮了胡子，把我的身子洗干净了。至少，我现在觉得平静了。第二天下午，我打电话到健康中心请求出院。

“贝克医生办公室，你好。”他的秘书接电话。

“我叫丹·米尔曼，想尽快和贝克医生约诊。”

“好的，米尔曼先生，”她以秘书惯有的明快且带有职业性友善的嗓音说，“医生下星期二的下午一点有空档，这个时间可以吗？”

“能不能再早些？”

“恐怕不能……”

“小姐，我在下星期二以前就自杀了。”

“那可不可以请你今天下午来？”她的声音含有抚慰的力量，“下午两点，可以吗？”

“可以。”

“好的，那么到时候见，米尔曼先生。”

贝克医生又高又胖，左眼周围有轻微的神经性抽搐。我突然不想跟他谈话，该从何说起呢？难道我要说：“嗯，医生大人，我有位师父名叫苏格拉底，他会跳到屋顶上。不，不是从屋顶上跳下来，不过

我倒是打算这么做。还有，哦，对了，他带着我到别的时空旅行，我变成了风，我有一点沮丧，是的，学业还好，我是体操明星，我想自杀。”

我站在那儿：“医生，谢谢你，我突然心情很好，我只是想知道别人是怎么生活的。一切都没有问题。”他开口了，字字斟酌，好讲出“正确”的话，不过我径自走了出去，回家睡觉。此时此刻，睡觉似乎是最轻松的选择。



那晚，我步履蹒跚走到加油站，乔伊不在那儿。我一方面觉得很失望，我好想再次凝望她的眸子，好想再拥她入怀以及被她拥抱；另一方面，我却又松了口气，又是一对一的局面了，苏格拉底和我。

我坐下时，他提也不提我好一阵子没来的事，仅仅说：“你看来又累又沮丧。”语气并未带一丝同情，我却热泪盈眶。

“对，我很沮丧，我是来告别的，我应该这么做。我陷在中途，进退两难，再也受不了，我不想活了。”

“丹，有两件事你搞错了。”他走过来和我并肩坐在沙发上，“第一件事，你还没到中途，离那儿还远得很，不过你已经快走到隧道的尽头了。至于第二件事嘛，”他边说，边把手伸向我的太阳穴，“你不会自杀的。”

我瞪着他：“谁说的？”

这时我发觉我们已不在办公室，而是坐在廉价旅馆的房间里。霉味，灰色的薄地毯，两张狭小的床铺，还有龟裂的二手货小镜子。

“怎么回事？”这一刻，我的声音又有了生气。这些旅程总能振奋我的身体，我感觉到一股能量。

“自杀意图正在酝酿中，只有你能阻止它。”

“我还没有要自杀。”我说。

“傻瓜，不是你，是窗外那个年轻人，在窗台上。他念南加州大学，叫唐纳，是足球队员，主修哲学。他现在上四年级，可他不想活了。去吧。”苏格拉底朝着窗子做手势。

“苏格拉底，我不行。”

“那他就会死。”

我往窗外看，见到在约十五层楼底下，有成群小小身影的市民在洛杉矶闹市街上抬头往上看。我匆匆扫视四周，看到一个穿着咖啡色牛仔裤和运动衫的浅色头发青年，站在离我三米远的狭窄窗台上，低头看着下方，准备往下跳。

我不想吓到他，轻轻地叫他的名字。他没听见，我又叫了一次：“唐纳。”他猛抬头，差点跌下去。

“别过来！”他警告说，接着问，“你怎么知道我的名字？”

“唐纳，我有位朋友认识你。我可不可以坐在这边的窗台上，跟你谈一谈？我不会再靠近的。”

“不，不要再说了。”他看起来精神涣散，声音单调平板，没有丝毫活力。

“唐，别人都叫你唐吗？”

“对。”他机械地回答。

“好吧，唐，命是你自己的。反正，世界上有99%的人会自杀。”

“你说这鬼话是什么意思？”他说，有一丝生气回到声音里，他开始比较用力地抓着墙壁。

“是这样的，大多数人的生活方式等于在自杀，你知道我的意思吧？他们抽烟、喝酒、压力过大、暴饮暴食，虽然要花上三四十年的时间才会杀死自己，可是照样是自杀。”

我挪近一两米，我必须小心斟酌用字。

“我叫丹，真希望我们能有时间多聊聊，我们说不定有些共通点，我是个运动员，在加州大学伯克利分校念书。”

“嗯……”他停下来，打起哆嗦。

“唐，听我说，我坐在窗台上，越坐越觉得胆颤心惊，我要站起来，好抓着什么。”我缓缓起身，有点发抖。天哪！我心想，我是着

了什么魔，跑到这窗台上来干嘛啊？

我轻言细语，设法跟他搭上话，“听说今晚的日落会很美，会吹来暴风云，你确定不想再看到日落或日出吗？你确定你永远不想再去爬山吗？”

“我从来没爬过山。”

“唐，那儿的水呀，空气呀，一切都那么纯净，松针的香气四处飘散，也许我们可以一起去爬山，你看怎么样？你要是想自杀，至少也等看过山以后再自杀也不迟。”

事已至此，我可以说的都说了，现在就看他自己的了。我在劝他时，越说越希望他能活下去。现在，我跟他相距不过一米。

“别再过来！”他说，“我想要死……立刻。”

我放弃了。“好吧。”我说，“那我跟你一起跳下去，反正我已经看过该死的山了。”

他头一回双眼看着我：“你说真的吗？”

“我是说真的，你先还是我先？”

“可是，”他说，“你为什么想死呢？这太扯了，你看起来那么健康，一定有很多值得让你活下去的东西。”

“听好，”我说，“我不知你有什么困扰，不过我的问题比你大多了，你甚至无法理解我的问题。我话说完了。”

我往下看，事情很好办，只管把身子向前倾，让地心引力完成其他的事就可以了。这一回，我终于能证明苏格拉底这自鸣得意的老头子错了。我可以笑着往下跳，一路嚷道：“老混账，你错啦！”直到我跌个粉身碎骨，肝胆俱裂，从此再也看不到日出。

“等等！”唐朝我伸出手，我犹疑了一下，然后握住他的手。我凝视他的眼睛，他的脸孔开始产生变化，变狭长了，头发颜色则变深，身体也变得比较瘦小——我站在那儿，看着我自己——接着镜像消失，剩我一个人。

我大吃一惊，往后退一步，然后滑了一跤，跌落下去，一再翻滚。我的心灵之眼看到那个穿着披风的恐怖幽灵，正在下面等着我。

我听见苏格拉底在上面某个地方喊着：“十楼，女性内衣、床单；八楼，家居用品、照相机……”

我躺在办公室的沙发上，凝视着苏格拉底温和的笑容。

“怎么样？”他说，“还想自杀吗？”

“不想了。”然而做了这个决定以后，生命的重量和责任又落回我身上，我告诉他我所有的感受。苏格拉底抓着我的肩膀，只说：“丹，坚持下去。”

那晚临走前，我问他乔伊在哪里，告诉他我想再见到她。

“再等一阵子。她会去找你，说不定再晚一点吧。”

“可是，如果能跟她再聊一聊，事情就会容易多了。”

“谁跟你讲过事情会比较容易的？”

“苏格拉底，”我说，“我非见到她不可！”

“没什么事是非怎样不可的，只有一件事例外，那就是，你不能再抱着‘我要这个、我要那个’的观点来看这世界。放轻松点！当你失去你的心智时，就会清醒过来。不过，在此之前，我要你继续观察，尽可能去观察你心智的碎片。”

“要是能打电话给她就好了……”

“回去吧。”他说。



接下来几周，我心智的杂音彻底占了上风。狂野、杂乱、愚蠢的思绪，自责、焦虑、渴望——全都是杂音。就连在睡觉时，梦中那震耳欲聋的声响也猛烈攻击我的耳朵。苏格拉底自始至终都是对的，我的确身陷囹圄。

直到某个星期二晚上十点，我跑到加油站，冲进办公室，呻吟道：“苏格拉底！要是我不能调低这些杂音，我就要疯啦！我的心智像匹脱缰野马，一切就像你告诉过我的。”

“很好！”他说，“勇士的首次领悟。”

“如果这就是进步，那我宁可退步。”

“丹，如果你骑上一匹你以为已经被驯服的马儿，结果却是匹野马，会发生什么事？它会把你从马背上摔下来，或踢落你的牙齿。生活会以它自以为好玩的方式，不断地踢落你的牙齿。”

我不能否认，再也不能。

“可是如果你知道那是匹野马，自然就会以恰当的方法应付它。”

“苏格拉底，我想我了解了。”

“你的意思是说，你了解你的想法了？”他含笑着说。

他特别叮咛，让我的“领悟”先稳定几天再说。听完这番话，我就离开了。我尽力而为。

接下来几个月，我变得越来越有觉察力，但是当我走进办公室时，却还是提出同样的问题：“苏格拉底，我终于领悟到我的心智噪声有多大，我的马有多野。我该怎么驯服它？我该如何降低这些噪声？我该怎么做才好？”

他搔搔头：“嗯，我想你得培养非常好的幽默感。”他大笑，接着打了个呵欠，伸了个懒腰。他伸懒腰的方式和大多数人不同，不是双手向两侧伸展，而是像猫咪那样，弓起背，我听见他的脊椎骨喀嗒喀嗒响。

“苏格拉底，你知不知道你伸懒腰时，看起来像一只猫。”

“大概是吧。”他不当一回事地回答，“模仿各种动物正面的特性，是很好的练习，同样，我们也会模仿某些人类的正面特性。我正好很欣赏猫，猫的动作就像个勇士。而你呢，你模仿的对象是大笨驴。现在时机成熟，你也该开始扩大你的模仿范围了，你说对不对？”

“对，大概吧。”我以平静的语气回答，心里却很生气。刚过午夜我就告辞，提早打道回府。

睡了五个小时以后，我被闹钟叫醒，三步并作两步地跑回加油站。在那一刻，我暗自下定决心。我再也不要扮演受害者，不要再让他自以为高人一等。我要当猎人，我要反过来追猎他。离天亮还有一个钟头，到那时他才能下班。我藏身在加油站附近、校园边的矮树丛中，我要跟踪他，想办法找到乔伊。

我透过树叶窥视他的一举一动。由于全力警戒，思绪沉静了下来。我一心一意只想查出他在加油站以外的生活，有关这方面，他始终绝口不提。现在，我要自己去找出答案。

我像只猫头鹰似的盯着他，我从来没有留意过他的动作是如此优美，就像一只猫。他洗车窗的手法干净利落，没有一丝累赘，把加油管滑进油箱时，也优雅得有如艺术家。

苏格拉底走进修车房，大概是去修车吧。我开始觉得疲倦，不由得合上了眼，再睁开眼时，天边已有一丝鱼肚白，我想必睡了几分钟……糟糕，我跟丢他了。

这时，我又看到他，正忙着最后一分钟的工作。他走出加油站，过马路，直直往我坐着的地方走来。我的心一阵收缩，身体僵硬、颤抖又发痛，但我藏得很隐密。我只希望，他今早不会有兴致“在树丛周围搜寻猎物”。

我退回到树丛当中，设法保持镇定。一双穿着凉鞋的脚轻快滑过，离我的藏身处只有一米远。我几乎听不见他轻盈的脚步声，他走上向右分叉的小路。

我像只松鼠似的，迅速但小心地沿着小路奔跑，苏格拉底走路的速度快得惊人，我差一点赶不上他的步伐几乎快跟丢时，我看到他走进了图书馆。怎么回事？我心想，他为什么要去那里呢？我怀着激动的心情，继续跟踪。

我走进橡木大门，经过一批早起的学生，他们全都转过头来，笑眯眯地看着我。我不理他们，沿着长长的走廊追踪我的猎物。我看到他向右转，然后就不见了。我疾速冲到他消失的地方。不可能搞错的，他的确走进这道门，里面是男厕，没有别的出口。

我不敢进去，仍留在附近的电话亭。10分钟过去了，20钟过去了，难道我跟丢他了吗？我的膀胱发出紧急信号，我必须进去——不只是要找苏格拉底，而且还要用洗手间。有什么不行呢？这里毕竟是我的地盘，不是他的。我要请他说清楚讲明白，不过这种状况的确很尴尬。

我走进贴着瓷砖的洗手间，一个人影也没见到。小解完后，我开始更仔细地搜索。这里没有其他的门，他一定还在里头。有个家伙从隔间出来，看到我弯腰查看每个隔间的下方，蹙着眉头匆匆走出门外，边走边摇头。

我仍继续手头的正事。我低头迅速看了下一个隔间的下方，起先见到穿着凉鞋的脚背，接着苏格拉底的脸突然出现在我的眼前，上下颠倒，歪嘴而笑。他显然是背对着门，身体向前弯，头摆在两膝之间。

我大吃一惊，踉跄向后退，脑子里一片茫然。我没有正当的理由可以解释，自己为什么会在洗手间里举止怪异。

苏格拉底打开门，以花俏的手势冲了马桶。“一个人被菜鸟勇士追踪，可是会得便秘的！”他的笑声回荡在贴瓷砖的洗手间内，我满脸通红，他又整了我一次！我又变成大笨驴，简直要觉得自己的耳朵跟着变长了。我又愤怒又羞愧，身体直发抖。

我感觉得到自己满脸通红。照了照镜子，我看到头发上竟整整齐齐地绑着条神气活现的黄色缎带。难怪我穿过校园时，别人都莫名地露出微笑，以及刚才在洗手间的那个人为何对我抛以诧异的眼光。想必苏格拉底趁我在树丛里打瞌睡时，把它绑在我头上。一阵倦意突然涌来，我转身，走出门。

门就要关上时，我听见苏格拉底以怜悯的语气说：“这不过是要提醒你，谁是师父，谁是徒弟。”

那天下午，我拼命地练习。我不跟人说话，别人也很识相，没跟我说话。我生着闷气，立誓要竭尽所能，让苏格拉底承认我是一位勇士。

快要离开时，一位队友拦住我，交给我一封信：“有人把这个留在教练办公室，收信人是你。丹，是不是你的粉丝啊？”

“不知道。谢了。”

我走出门，拆开信封，一张白纸上写着：“怒气比恐惧更有力，也比哀伤更有力。你的心灵正在成长，你已准备好要接受剑了。苏格拉底字。”

第3章 挣脱束缚

第二天早上，海湾大雾弥漫，遮蔽了夏日阳光，天气也变凉了。我很晚才起床，泡了茶，吃了个苹果，拉出我的小电视机，倒了些饼干在碗里。我打开电视，一头栽入连续剧中。我被剧情迷住了，伸手要再拿块饼干，却发现碗已经空了。

上午稍后，我绕着球场跑步，在那儿遇见杜威，他说他在伯克利山上的劳伦斯科学馆工作。我因为头一回“没听清楚”，只好请他再重复一遍。这又提醒我一件事：我欠缺专注力，而且心思游移不定。我们跑了几圈以后，杜威说，天空蔚蓝无云。我却只顾着想心事，根本没注意到天空。接着他往山上跑去，他是马拉松选手，我则打道回府，满脑子都在思考我的心智。世界上要是有“自找罪受”这种事，这恐怕就是一件了。

我观察到，在体育馆时，我的注意力集中于每一个动作，可是一停止运动，我的思绪便又遮蔽了我的洞察力。



那晚，我提早到加油站，希望在苏格拉底一来上班时，就能跟他打个招呼。这时，我已竭尽所能地忘掉昨天在图书馆的事，并准备好聆听苏格拉底所能建议的任何对策，以遏止我那过分活跃的心智。

我耐心等待。午夜来临，不久，苏格拉底也来了。

我们刚进办公室，我就打起了喷嚏，还擤了擤鼻涕，看来我得了轻微感冒。苏格拉底烧水泡茶，而我还是老样子，一开口便提问题：“苏格拉底，除了培养幽默感以外，我还可以怎样做来遏阻我的思绪和心智？”

“首先，你得先明白自己的思绪来自何方，是怎么开始的。举个例子，你现在感冒了，生理症状告诉你，你的身体需要恢复平衡，需要阳光和清新的空气，还有简单的食物。同理，充满紧张压力的思绪反映出，你和现实发生了冲突，当心智抗拒现实时，紧张压力就产生了。”

一辆汽车开进加油站，一对穿着正式的老夫妇中规中矩坐在前座。“跟我来。”苏格拉底吩咐道。他脱掉防风外套和短袖运动衫，打着赤膊，露出轮廓分明的肌肉和光滑白皙的皮肤。

他走到驾驶座旁边，向愕然的夫妇微微一笑："请问两位需要我帮什么忙？需不需要为你们的心灵加点汽油？或是上点油，润滑一下白天的不愉快？要不，换个新电池，给两位的人生充点电？"他大剌剌地对他们眨眨眼，浅浅笑着，态度认真。车子突然启动，急驶出加油站。他搔搔头："说不定他们刚刚才想起来，家里的水龙头忘了关。"

我们在办公室里放松心情，喝着茶，苏格拉底解释刚才的那一课。"你看到了，那对男女对于在他们看来十分古怪的状况，产生了抗拒心。他们被自己的价值观和恐惧所制约，并未学会如何去顺应情势、适应当下，而他们原本可以从我这里得到今天最精彩的一段时光。"

"丹，当你抗拒眼前发生的事情时，你的心智便开始赛跑；那些袭击你的思绪，其实是你自己所创造的。"

"而你的心智却以不同的方式运作，对不对？"

"说对也对，说不对也对。我的心智像没有波纹的水塘，你的心智则波涛汹涌，因为一有计划之外或不受欢迎的事情发生，你就会产生分裂感，而且觉得备受威胁。你的心智就像刚被人投进一块大石头的水塘。"

我边听边凝视茶杯的深处，突然觉得有人碰触我的耳后。我的注意力陡地增强，我往杯里看得更深更深，更沉更沉……

我在水里，抬头往上看，这简直太荒谬了，难道我跌进了我的茶杯里吗？我有鳍和鳃，很像一条鱼。我摆摆尾巴，直冲到水底，那里安静又祥和。

一块大石头突然破水而入，震波使我倒退。我用鳍拍拍水，游开，寻找安身处躲藏起来，直到一切又都沉静下来。随着时光推移，我逐渐习惯偶尔掉进水里、掀起涟漪的小石头。不过，重重的"扑通"一声仍会惊吓到我。

我回到充满声音的干燥世界，躺在沙发上，睁大眼睛往上看，见到苏格拉底的微笑。

"苏格拉底，太神奇了！"

"别夸张了。你游得不错，我很高兴。现在，我可以继续讲下去了吗？"他没等我回答。"你是条神经紧张的鱼，水面一出现大涟漪便

逃之夭夭。后来，你渐渐习惯了涟漪，但仍无法洞悉涟漪产生的原因。”

他继续说：“你可以从中看出一件事：置身水中的鱼儿如果想把眼光投到水以外的地方，看见涟漪产生的来源，那么鱼的觉察力必须大幅飞跃才行。”

“你的觉察力也必须有类似的飞跃，一旦你能清楚了解来源，就会看出心智的波纹和你这个人无关；你会不带情绪，只是注视着波纹，以后一有小石头掉进来，你就不会再不由自主地过度反应。一旦你不再如此一本正经地看待你的思绪，就可以不被这世界的骚动不安所干扰。记住，碰到困扰时，抛开你的思绪，看穿你的心智！”

“苏格拉底，那该怎么做呢？”

“问得好，你从体能的训练中已学到一件事：觉察力的大跃进并不会一下子就发生，而是需要时间与修炼。有个练习可以使你洞悉自己的波纹来源，那就是静坐。”

他做完这个重大宣布，说声失陪，就去上洗手间了。现在，该轮到我让他惊奇一下了。为了让他隔着洗手间的门也能听到，我在沙发上大声嚷道：“苏格拉底，我比你早了一步，我一个星期前就参加了一个静坐团体。我当时是想说，我也该对我的心智做点什么了。我已经开始更加放松，对自己的思绪多少能够控制，你有没有注意到我比较沉着了？事实上……”

洗手间的门突然打开，苏格拉底发出令人血液凝固的尖锐叫声，朝着我冲来，一把闪亮的武士刀高举过头！我还来不及移动，武士刀便冲着我挥来，无声切过空气，在我的脑袋上方不过几厘米的地方停下。我抬头看看悬空的刀刃，然后看着苏格拉底。他对我笑了笑。

“搞什么鬼啊！你吓死我了！”我喘着气说。

刀锋慢慢向上，悬在我的头顶上方，好像捕捉并增强了屋内所有的亮光，直射进我的眼睛，我不由得眯起眼来。我决定闭上嘴巴。

苏格拉底屈膝蹲在我跟前，轻轻把武士刀摆在我们俩之间，闭上眼，深吸一口气，然后静坐不动。我看了他一会儿，心想，如果我移动身子，这头“睡狮”会不会醒来，扑向我。10分钟过去，20分钟过去，我想他也许是要我也跟着静坐，所以就闭上眼，坐了半个小时。等我张开眼睛时，我看到他依旧像一尊菩萨似的坐在那儿。我开始坐

立不安，悄悄起身喝水。当我正把水倒进马克杯时，他把手放在我的肩头，我手一震，水溅到鞋子上。

“苏格拉底，拜托你不要这样偷偷摸摸接近我，你难道不能先发出一点声音提醒一下吗？”

他微微一笑，开口说：“无声是勇士的艺术，静坐是勇士的剑。你有了这把剑，就能切断你的幻象。不过，有一点你必须明白：剑是否有用，取决于拿剑的人。如果你不知道如何恰当地使用剑，它就会变成危险、骗人或无用的工具。静坐可以在一开始先帮助你放松，你可以展示你的‘剑’，自豪地拿给朋友看。这把剑的光芒会使许多静坐者分神，直到他们终于放弃它，另寻别种秘术。

“相反，勇士却以娴热的技巧和透彻的理解，来使用静坐这把剑。他用这把剑，把心智斩成碎片，砍进思绪之中，暴露出思绪空洞的本质。你或许还记得亚历山大大帝的故事，他率领大军横越沙漠，看见两条粗绳绑成一大团复杂难解的结。从来没有人能打开这个结，但亚历山大毫不迟疑，拔出他的剑，用力一砍，结就断成了两半。勇士就该像这样去使用静坐之剑，你必须学会以这个方式攻击你的心智之结，直到有朝一日你超越了这些，再也不需要任何武器。”



就在此时，一辆旧福斯车嘎啦嘎啦地开进加油站，车子新烤了白漆，还有一侧漆了一道彩虹。车内坐着六个人，我们走近时，才看出来是两女四男，全部从头到脚穿得一身蓝。我认出他们是湾区许多新心灵团体之一的成员。这些人自以为是，回避和我们交谈，当我们不在场，好像我们的世俗之气会污染他们似的。

苏格拉底当然挺身迎接挑战，立刻假装既不良于行，又口齿不清。他不断在身上这里那里搔着痒，十足是钟楼怪人的德性。“嗨，小余，”他对驾驶员说，此人的胡子是我这一生所见过最长的，“你要汽油还是什么来着？”

“对，我们要加油。”那男人说，声音像橄榄油般柔和顺滑。

苏格拉底斜睨后座两个女人，把头探进窗里，一副故作神秘的样子，同时却又大声嚷道：“哎，你们有没有静坐啊？”他说这话的神情仿佛像在谈某种疏解性欲的独特方式。

“没错，我们静坐。”驾驶员说，声音流露出优越感，“现在，能不

能替我们的车加油？”

苏格拉底对我挥挥手，要我加油，他则继续想方设法惹恼这位驾驶员：“嘿，老兄，你知道，你穿成这样，看来像个娘们似的。别误会，我是说挺漂亮的。还有啊，你干嘛不刮胡子？你在那毛茸茸的玩意下面藏了什么？”

我吓得缩手缩脚，他却变本加厉。“嘿，”他对其中一个女人说，“这伪娘是不是你男朋友啊？”他对前座另一个男人说：“告诉我，你有没有做过那件事？还是像我在《国家询问报》（National Enquirer，是美国发行量很大的八卦小报）读到的，存着没用啊？”

差不多快要见效了。苏格拉底数着要找给他们的钱，速度慢得叫人受不了。他不断算错，然后从头再来。这时我已经忍俊不禁了，车里的人则气得发抖，驾驶员一把抓起零钱，以一种很不圣洁的方式，把车开出加油站。车子开走时，苏格拉底嚷道：“听说静坐对你们有好处，要继续下去啊！”

我们才刚回到办公室，一辆大型雪佛兰就驶进加油站。服务铃响了以后，又传来音乐喇叭不耐烦的“呜啊呜啊”声，我和苏格拉底一起出去。

方向盘后坐着一位四十来岁的“小伙子”，穿着一身光灿发亮的缎料衣裳，头上戴着装饰着羽毛的大猎帽。他极度神经过敏，不断轻拍着方向盘，他身边坐着个看不出年纪的女人，正在鼻子上扑着粉，假睫毛在后视镜中眨动着。

不知怎的，我一看到他们就讨厌。这两人一副蠢相，我真巴不得说：“你们为什么不表现出你们这把年纪该有的举止？”但我只是看着他们，等待着。

“嘿，老兄，你们这儿有没有香烟贩卖机？”驾驶员问。

苏格拉底停下手上的活儿，含着笑，和气地说：“先生，没有，不过前面再过去一点，有家通宵营业的商店。”说完就回头检查油量，全神贯注。然后，他像是给皇帝奉茶一样，毕恭毕敬地把零钱找给对方。

车子离去后，我们仍待在加油机旁，闻着夜晚的空气，“你对待这两个人很有礼貌，却对那些穿蓝袍的寻道者很无礼，可是他们显然才是进化水平比较高的人啊。这是什么道理呀？”

这一回，他给我简单又直截了当的答案。“你应该关切的，只有一种水平，那就是我的水平，还有你的水平。”他笑着说：“这两个人需要亲切以待，那批心灵寻道者则需要别的东西让他们反省一下。”

“那我需要什么呢？”我冲口而出。

“更多的修炼，”他很快回答，“我用武士刀攻击你时，你的修炼并没有帮助你泰然自若，当我对那些一身蓝衣的朋友开些小玩笑时，修炼也并没有帮到他们。

“这样讲吧，体操并不只有前滚翻的动作，勇士之道也并不局限于静坐技巧。倘若你见树不见林，就可能产生错误的想法，终生只练习前滚翻，或者只练习静坐，那么修炼就只能使你得到片断的好处而已。

“你需要的是一张地图，上面包含你必须探索的整片疆域，接着，你才能领悟静坐的用处和局限。我问你，哪里能拿到好地图？”

“当然是在加油站。”

“先生，您答对了。请走进办公室，我刚好有您需要的地图。”

我们笑着走进修车房的门。我扑通一声，坐到沙发上。苏格拉底则无声无息安坐在他丝绒椅子的厚重扶手之间。他瞧了我足足有一分钟之久，看得我浑身发麻。“哦，”我紧张地低声说，“怎么了？”

“问题是，”他总算叹了口气说，“我无法向你描述那片疆域，至少无法用那么多……词句来描述。”

他起身朝我走来，眼睛发亮，吩咐我收拾行李。我要出发旅行去了。

有那么一刹那，我觉得自己正从太空中某个有利位置以光速在扩大，像汽球一般膨胀，不断向存在的最外极限涨大，直到我成为宇宙，再也没有分野。我已变成万事万物，我就是意识，体认到意识的本体；我是那道纯净的光芒，物理学家将之等同于一切物质，诗人则将之定义为爱；我是一，也是全部，让所有的世界都黯然失色。就在那一刻，那永恒的、不可知的，都在我眼前显现，呈现出就连笔墨也无法形容但确实存在的不朽。

转瞬之间，我又恢复成凡人的形态，飘浮在星辰之间。我看到一面心形的三棱镜，它让每道银河失色，它使得意识之光绕射，迸发出

灿烂的色彩，闪亮的碎片呈现着彩虹的每种色调，扩散到整个宇宙。

我的身躯变成明亮的棱镜，到处投射一片片五颜六色的细碎光芒。我体会到凡人肉身存在的最高目的就是：变成传播这种光芒的清澈通道，这样，它的光亮便可将一切障碍、一切纠结、一切抗拒，皆消散为无形。

我感到这光芒绕射于我整副躯体的里里外外、上下左右。这时我明白了，所谓觉察，指的就是人类体验到这股意识之光。

我明白了专注力的意义，它代表刻意去引导觉察力。我又感觉到我的躯体变成一只空的容器。我凝视我的双腿，它们充满着明亮温暖的光芒，然后双腿渐渐消失，变成一片灿烂光华。我又凝视我的双手，也发生同样的情形。我把专注力集中在身体各个部位，直到我整个人再度成为光芒。最后，我领悟到当进入真正的静坐冥想时的所有过程——扩大觉察力，引导专注力，最终臣服于意识之光。

一抹光芒在黑暗中闪烁，我醒过来，苏格拉底正拿着手电筒，来回照着我的眼睛。“断电了。”他用手电筒照着自己的脸，露出牙齿，活像万圣节的南瓜。“怎么样，现在你比较清楚了吧？”他问，好像我刚刚获悉的不过是灯泡的运作原理，而非看到宇宙的灵魂。我几乎说不出话来。

“苏格拉底，我欠你的恩情，一辈子都无法偿还。现在，我明白一切了，我知道自己必须做什么，我想我再也不需要和你见面了。”我很哀伤，我已经毕业了，我会怀念他。

他看着我，一脸惊愕的表情，然后哈哈大笑，笑声之轰轰烈烈比我以前所见过的都更厉害。他笑得前仰后合、浑身抖动，眼泪滑下脸庞，最后总算镇定下来，说明自己笑的原因。“小伙子，你还没毕业，你的工作几乎还没有开始呢。看看你自己，你和几个月前踉跄走来这里时没什么两样。你所见到的，只是幻象，而不是最终的经验。它会逐渐消褪，化为回忆，不过即使如此，它也会提醒你，给你一个参照点。现在，放轻松吧，别那么严肃！”

他往椅背上一靠，依旧是那副慧黠的模样。“你知道，”他又说，“这些小小的旅程的确让我不必多费唇舌来启发你。”就在这时，灯亮了，我们笑了起来。

他含笑从饮水机旁边的小冰箱里取出几颗柳橙，边榨汁边说：“你要是真想知道的话，其实你也正在替我效劳。我也‘卡’在时空

中的某处，无法动弹。有很大一部分的我，与你的进展绑在一起。我为了要教你，”他说着，反手一抛，把橙皮扔进肩膀后面的垃圾桶里，每一次都精准无比，“几乎得把自己的一部分灌进你的身体里面。我跟你打包票，那可是不小的投资，所以说，从头到尾都是团队工作。”

他榨好汁，递给我一小杯：“来干一杯吧！”

我说：“祝我们合作成功。”

“一言为定。”他微笑。

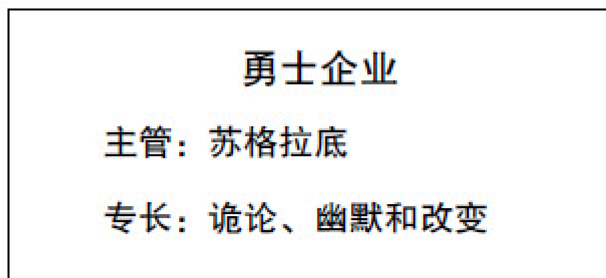
“再多说点有关恩情的事吧，你欠谁一份情？”

“这么说吧，这是门规的一部分。”

“你根本就没回答。”

“听起来或许很愚蠢，不过我还是得遵守我这一行特有的一套规矩。”

他拿出一张小卡片，起先看起来很正常，后来我发觉上头有一抹微弱的光芒。卡片上印着浮雕字体：


勇士企业

主管：苏格拉底

专长：诡论、幽默和改变

“收好，说不准哪天派得上用场。你需要我时，你真正需要我时，只要双手拿着名片，呼叫我，我就会以某种方式出现。”

我把名片小心收进皮夹里。“苏格拉底，我会好好收着，你放心。哦，对了，你有没有乔伊的名片？”

他不理我。

我们沉默下来，苏格拉底开始拌他的生菜沙拉，这时我想到另一

个问题：“那么，我该怎么做？我该如何敞开自己，接受觉察之光呢？”

他以问题回答问题：“你想看见什么东西的时候是怎么做的？”

我笑了：“嗯，注意看就是啦！你指的是静坐吗？”

“核心就在这里，”他切着蔬菜，突然说，“静坐有两个同时并进的过程：一个是内观：注意逐渐冒出的思绪；另一个是放下：放下对冒出的思绪的挂碍。如此便能摆脱心智。”

“我想我明白你的意思。”

“嗯，说不定你听过这样一个故事。”

有个研习静坐的学生，和一小批练习静坐的人坐在一起，大家都很安静。这个人看见血腥、死亡和邪魔的幻象，吓得站起来，走到师父身边，低语道：“禅师，我刚看到可怕的幻象！”“随它去吧。”师父说。过了几天，这位学生正在享受性幻想、洞悉生命的意义、看见天使等林林总总的幻象时，师父拿着棍子走到他的身后，重重敲了他一下，说：“随它去吧。”

我听了大笑说：“苏格拉底，你知道的，我一直在想……”

苏格拉底拿着胡萝卜，敲了我的脑袋一记，说：“随它去吧。”

我们开始吃东西。我用叉子猛戳蔬菜，他则用木筷挟起菜，边咀嚼边安静呼吸。他没咀嚼完一口菜，绝不再挟另一口，好像每一口菜都是山珍海味。我一口接一口大快朵颐，同时也有点钦佩苏格拉底吃东西的耐心。

我先吃完，往后一靠，宣布说：“我想我准备好要试试真正的静坐了。”

“啊，是的。”他放下筷子，“‘征服心智’，只要你有兴趣的话。”

“我有兴趣！我想要自我觉察，所以才会在这里。”

“你想要的是自我形象，而不是自我觉察。你来到这里，是因为你没有更好的选择。”

“可是我是真的想铲除我喧闹的心智。”我提出异议。

“这只不过是更多的幻象——就像个拒绝戴眼镜的人，坚持说，现在的报纸都印得不清不楚。’”

“不对。”我边摇头边说。

“眼下，我还不指望你已经看清真相，不过你需要听到真相。”

“你到底想说什么？”我不耐烦地问，注意力已经分散了。

“这是底线了，”苏格拉底说，他的声调坚定有力，勾起我的注意力，“你仍然认为你就是你的思绪，把它们当成宝贝一样，多方护卫。”

“才不呢。你哪里知道？”

“小子，你那些冥顽不灵的幻象就像一艘逐渐下沉的船。我建议你趁着现在还来得及，放下这些幻象。”

我按捺住心头越窜越高的怒火：“你怎么知道我如何‘认同’我的心智？”

“好。”他叹口气，“我来向你证明。你说‘我要回我住的地方’，是什么意思？你言下之意是不是认为，你跟你要去的那个地方是分离的？”

“嗯，当然。”

“那么，当你说‘我今天身体酸痛’时，是什么意思？这个‘我’与身体分开，提到身体时，视之为所有物，这个‘我’是谁？”

我不由得大笑：“苏格拉底，这是语义学，你得说点其他的来证明。”

“没错，语言的惯例揭示我们看待世界的方式。事实上，你的一举一动的确像是在表示，你是‘心智’，或是你身体里面某种微妙的东西。”

“我为什么要这么做？”

“因为你贪生怕死，你想要永远，渴望不朽。你误认为自己就是这个‘心智’、‘心灵’或‘灵魂’，以为在你与死亡签订的合约中，发现了规避条款。作为‘心智’，当身体死亡时，你说不定可以振翅高飞，重

获自由，嗯？”

“那也是一个想法。”我笑着说。

“丹，正是如此。那是一个想法，不比影子的影子更真实。意识并不在身体里面，而是身体在意识里面。你就是那意识，而非那带给你这么多困扰的幽灵心智。你是身体，也是其他的一切，你方才亲历过的幻象显示给你的就是这个道理。只有心智会抗拒改变。当你放松，进入身体里面，没有心智，只会感到快乐、满足又自由，你感觉不到分离。你已经不朽了，只是方式和你所想象或希望的不同。你还没有诞生，便已不朽，在身体消散分解后，依然会不朽。身体是意识，它不生、不死，只会改变。然而心智，也就是你的自我、个人想法、历史和身份，终究会死亡，谁需要它呀？”苏格拉底往椅背一靠。

“我不敢确定我是不是了解这番话。”

“当然。”他大笑，“除非你体悟出了言语的真理，否则言语是没有什么意义的。可是你一旦领悟，就自由了。”

“听起来挺不错的。”

“对，是挺不错的。眼前，我只是在为接下来会发生的事奠定基础。”

听了这话，我思索了起码10秒钟，才问出下一个问题：“苏格拉底，如果我并不是我的思绪，那我是什么？”

他看着我，那副神情好像他刚说完一加一等于二，而我却问：“是，可是一加一等于多少？”他伸手从冰箱里抓出一颗洋葱，抛给我，“剥吧，一层一层剥。”他指挥道，我就剥了起来。

“你发现了什么？”

“另一层。”

“继续剥。”

我又剥了几层，“苏格拉底，只不过又多了几层。”

“继续剥。”

“剥光了，没东西了。”

“错，有东西留下来了。”

“是什么？”

“宇宙。你走路回家时，好好想一想这件事。”

我望着窗外，差不多要天亮了。



第二天晚上，我先进行了不怎么样的静坐，才来到加油站，脑中仍充满各种思绪。没什么生意，所以我们靠坐在椅上，啜饮薄荷茶，我跟他讲起我水平欠佳的静坐。他微微一笑说：“你说不定听过这个故事，有个学禅的弟子问师父，禅最重要的是什么。禅师回答说：‘专注力。’‘是的，谢谢，’弟子回答，‘可否请您开示，第二重要的是什么？’禅师答称：‘专注力。’”

我不解，抬头看着苏格拉底，等他再说下去。

“就这样，没别的了。”他说。

我起身倒水，苏格拉底问：“你有没有仔细注意你站起来的动作？”

“当然有啊。”我回答，其实并不肯定我是否真的注意了。我走到饮水机旁。

“你有没有仔细注意你走路的动作？”他问。

“有。”我回答，开始跟上状况，玩起游戏。

“你有没有仔细注意你说话时嘴巴在动的情况？”

“嗯，我想有吧。”我说着，倾听自己的声音。我慌张起来。

“你有没有仔细注意你是如何思考的？”他问。

“苏格拉底，饶了我吧，我已经在尽力了！”

他倾身靠向我：“你的尽力显然还不够好，起码目前还不够好。

你必须燃起你的专注力。漫无目的在体操垫上滚来滚去，并不能培养出冠军选手；闭上眼睛坐着任你的心智漫游，也无法训练你的专注力。必须全神贯注，生死在此一举！”苏格拉底微微一笑，“这倒是让我想起多年前的一件往事。”

我在一间寺院中，静坐了一天又一天，拼命想要了悟一桩公案，那是我师父交待下来的一个谜，目的是要刺激心智，见其本性。我解不开这个谜，每一次都空手去见师父。我是个迟钝的弟子，越来越气馁。他叫我继续研究这桩公案一个月，“到时候，”他鼓励我说，“你就能解开了。”

一个月过去，我尽力了，却仍解不开公案。“再研究一个星期，心中要燃起炽热的火！”他对我说。公案日夜燃烧，可是我依然参不透。

我的师父跟我说：“再参一天，拿出你全副心神。”那一天结束，我筋疲力竭，告诉师父：“师父，没有用。不管一个月，一个星期，或一天，我就是参不透这个谜。”我的师父看着我许久，“再多打坐一小时吧。”他说，“如果到时你仍解不开公案，就去自杀吧。”

“一小时快结束时，面对迫在眉睫的死亡，我的觉察力突破了心智的障碍。”

“勇士为何必须静坐？”我问，“我原以为勇士之道在于行动。”

“静坐是初入门者的修炼。末了，你会学到在每一项行动中都有所冥想。静坐是一种仪式，静坐时，你练习平衡、放松和神圣的超脱。你必须先掌握好这种仪式，接着才能扩大内观，在日常生活中彻底放下。”

“身为你的师父，我会用尽我所拥有的一切方法和手段，协助你持续去做接下来的工作。要是我直接走向你，告诉你幸福的奥秘，你会连听都不想听。你需要一个人来迷住你，现身时跳到屋顶上，才有可能让你稍微感兴趣。

“好吧，我愿意玩游戏，起码愿意玩一阵子，不过每位勇士终究都得独自上路。至于现在，我会做该做的事好把你留下来，继续学习此道。”

我感觉到受人愚弄和操纵，这让我很生气，“这样一来，我就可以跟你一样，乖乖坐在这加油站里，慢慢变老，然后等吓唬单纯的学

生？”话刚出口，我就后悔了。

苏格拉底却不气恼，浅浅一笑说：“丹，别误解这个地方，或你的师父。人和事物并不总是像表面上所看到的那样，我是由宇宙来定义我，而非由这个加油站定义我。至于为什么该留下来，原因日后自会揭晓。你瞧，我非常快乐，你呢？”

一辆车开进加油站，散热器四周白烟弥漫。“来吧。”苏格拉底说，“这辆车正在受苦，我们搞不好得给它一枪，让它早日解脱。”我们走到这辆伤车旁边，散热器正沸腾着，车主心情恶劣，火冒三丈：“怎么这么久才来？该死，我可没空耗在这里一整夜！”

苏格拉底一脸慈悲看着他：“先生，我们来看看能不能帮上您的忙，尽量把大事化小。”他请那人把车开进修车房，他把压力盖放在散热器上，查出漏气的地方。才不过几分钟的工夫，他就把破洞焊接起来，也不忘告诉那人，过不了多久他还是得换新的散热器。“万物都会死亡、改变，就连散热器也是。”他对我眨眨眼。

车开走了，我终于领悟了苏格拉底透过言语所开示的真理。他真的非常快乐！似乎没有什么事情能影响他快乐的心情，从我们认识以来，他表现过愤怒、悲伤、强悍、幽默甚至担心，但他眼中始终闪耀着祥和、喜乐之光，即使在他热泪盈眶时也不例外。

我一面走回家，一面想着有关苏格拉底的事。每走过一盏街灯，影子就会拉长又缩短。快到家时，我把一块石头踢进黑暗中，沿着车道，轻轻走到屋后，我那车库改建的小房间，就在胡桃树枝椏下等着我。

离天亮只有几个钟头了，我躺在床上睡不着，心想我能否发现他的秘密。现在，这一点似乎比跳上屋顶更加重要了。这时我记起他给我的那张名片，我立刻起床，开灯，伸手拿起皮夹，抽出名片。我的心开始剧烈跳动，苏格拉底说过，在我真正需要他时，只要双手拿着名片，呼叫他就可以。好吧，我就来试试看。

我站了一会儿，浑身发抖，膝盖也开始打哆嗦。我双手拿着发出柔光的名片，呼叫他：“苏格拉底，请来，苏格拉底。丹在呼叫。”我觉得自己像个彻头彻尾的大笨蛋，凌晨4:55，手里拿着发光的名片，对着空气讲话。什么也没发生，我随手把名片随手扔到镜台上，就在这时，灯熄了。

“怎么了？”我边嚷边转了一圈，设法去感觉他是否在屋里。就像

老电影中的桥段，我向后退了一步，却被椅子绊倒，撞到床铺，反跌了个狗吃屎。

灯又亮了，假设此时有人在听得到的范围内，那人八成会以为我是个学生，在古希腊研究这门科目上有了麻烦。不然的话，清早5点多，我干嘛鬼叫：“天杀的苏格拉底！”

我一辈子也不会知道，这次断电是否纯属巧合。苏格拉底只说过他会来，可没说会以哪种形式来。我难为情地捡起名片，塞回皮夹时才注意到名片已经起了变化。在最后一行“诡论、幽默和改变”的下面，出现五个粗体字“限紧急情况”。

我大笑，立刻坠入梦乡。



暑期训练已经开始，看到熟悉的老面孔真好。贺柏留了胡子，瑞克和席德正努力把皮肤晒黑，看起来比以前更修长而强壮。

我很想和队友分享我的生活点滴和我所学到的课程，却不知从何讲起。然后，我想起苏格拉底的名片。热身运动开始前，我把瑞克拉到一旁：“哎，我有东西给你看。”我知道，一等他看了这张发光的名片和苏格拉底的专长后，就会想多知道一点，说不定他们统统都会想知道。

我故弄玄虚，停顿了一下才抽出名片，轻轻一弹：“很特别，不是吗？”

瑞克低头看着名片，又把它反过来，然后抬头瞧着我，脸上一副茫然的表情：“你在开玩笑吗？丹，我不懂。”

我看了看名片，又看了看背面。“呃，”我把纸片塞回皮夹里，嘟囔着说，“拿错了。算了，我们来做热身运动吧！”我叹口气。这下子，别人肯定更加认定我是队里的怪胎。

真是低级伎俩，我心想，竟把油墨变不见了。

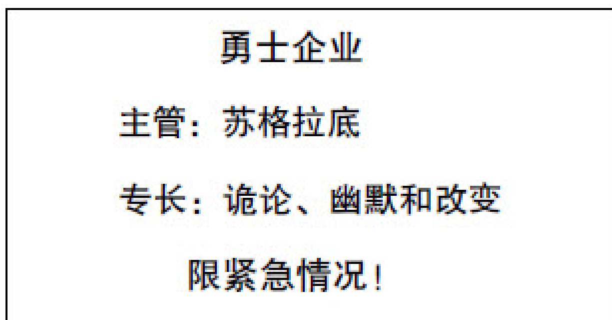
那天晚上，我抽出名片，丢到桌上。“苏格拉底，希望你别再恶作剧，我已经厌倦了老是演白痴。”

他同情地看着我：“哦？你看起来又像白痴啦？”

“苏格拉底，少来了。我拜托你，可不可以就此住手啊？”

“住手什么呀？”

“就是把油墨……”我眼角的余光瞥见桌子发着柔光。


勇士企业

主管：苏格拉底

专长：诡论、幽默和改变

限紧急情况！

“我不懂。”我喃喃自语，“这张名片是不是会改变？”

“一切都会改变。”他回答。

“这我知道，但是它是不是会消失，然后又出现？”

“一切都会消失，然后又出现。”

“苏格拉底，我拿给瑞克看的时候，上面什么字也没有。”

“这是门规。”他耸耸肩，微笑。

“你讲了等于没讲，我想知道怎样……”

“随它去吧，”他说，“随它去吧。”



夏天很快过去。我白天加强体操训练，晚上去苏格拉底那里。我们一半时间练习静坐，另一半时间则在修车房里工作，或放松喝茶。每逢此时，我会问起乔伊，我渴望再见到她，苏格拉底却什么也不肯透露。

暑假即将结束，我的心又回到即将来临的学期。我已经决定搭机回洛杉矶，探望爸妈，“勇士”暂时就停放在这儿的车库保管。我打算

在洛杉矶买辆摩托车，骑车沿着海岸北上回来。

我走在电报街上，要买点东西。刚拿着牙膏走出药房时，有个瘦得皮包骨的青少年向我走来。他靠得很近，我闻得到经年累月的酒味和汗臭味。“赏点零钱吧？”他问，眼睛并没在看我。

“对不起，我没有。”我说，心中了无歉意。我走开，心里想着：“去找份工作吧。”这时我模模糊糊感到内疚起来，我刚才拒绝了一个身无分文的乞丐。接着，我又生气地想，他不应该就那样走近别人的身边！

我走过半条街，领悟到自己刚刚又接收了很多心智的噪声，因而感到紧张。一切只不过起因于有个人跟我要钱，而我不肯给。就在这一刹那，我放下，随它去。我觉得轻松了一点，深深吸了一口气，甩开紧张，把注意力转向这美丽的一天。

那天晚上，我在加油站跟苏格拉底聊我的计划。

“苏格拉底，我过几天要飞回洛杉矶看我爸妈，说不定会买辆摩托车。嘿，我今天下午才知道，美国体操协会要派我和席德与参加世界体操锦标赛的选手一起受训。他们认为我们俩很有潜力入选奥运选手，想让我们露露脸。你觉得怎样？”

我很惊讶，苏格拉底竟然蹙起眉头：“该来的总会来。”

我心情昂扬，决定不理他，举步便往外走：“嗯，那就告辞了，过几个星期见。”

“几个小时以后，”他回答说，“中午在喷水池跟我碰头。”

我边纳闷怎么回事，边跟他道别。

我睡了6个小时后，直奔喷水池。这水池是根据以前在此频繁出没的一条狗儿命名的。有几条狗正在那儿、玩水，好消除八月的暑气；几个小孩在浅水处走来走去。

就在伯克利著名的大钟塔当当敲响正午12点时，苏格拉底的影子出现在我脚边。“我们走一走。”他说。我们漫步穿过校园，从足球场后面爬上坡，到草莓峡谷山区。

他终于开口：“丹，对你而言，带有意识的转化过程已经开始了。这是条不归路，要是试着走回头路的话，结果只会……嗯，说这

个没意思，我需要知道你是不是已经献身了。”

“你的意思是说，献身某一个机构？”我开玩笑说道。

他笑道：“虽不中亦不远矣。”

说完，我们默默沿着慢跑小径，走在茂密的树荫底下。

走到坡顶，城市尽在我们脚下，苏格拉底才又开口说：“丹，过了某一点以后，就没有人可以帮你了。我会引导你一阵子，不过就连我也得退后，留下你独自一人。在大功告成以前，你将会承受严厉的考验，你将需要很大的内在力量，我只盼望它会及时出现。”

海湾的和风不再吹拂，暑气炽热，我却感到刺骨的寒冷。我在暑热中打着哆嗦，注视着一只蜥蜴匆匆爬过灌木丛。苏格拉底最后那句话刚入耳，我转身——他已经不见了。

我感到莫名的惊恐，匆匆走回慢跑小径。当时我并不晓得准备阶段已经结束了，我的训练才刚要开始，而其后的磨炼险些要了我的命。

第二部 勇士的修炼

第4章 剑已磨利

我把汽车停进租来的车库，搭上到旧金山的公车，然后转乘机场大巴，但是却遇上交通堵塞，看来是赶不上飞机了。焦灼的思绪纷纷涌出，我的胃痉挛得难受，我注意到这种情况，于是运用先前修炼来的心得，把这些都放下，一切随它去。整个人果然轻松不少，我一面浏览湾岸高速公路沿途的风景，一面沉思一个现象，那就是，我渐渐学会了控制紧张的情绪，以前我老是受它的折磨。结果，我在只剩几秒钟时，顺利搭上了飞机。

我和爸爸长得很像，只不过他年纪大了，头发越来越稀疏。他到机场来接我，结实的身体套着宝蓝色运动衫，一见到我就用力和我握手，露出温暖的微笑。妈妈在公寓门前迎接我，脸上笑眯眯的，笑纹满布，煞是可爱。她对我又抱又亲，跟我讲有关姐姐、外甥和外甥女的近况。

那晚，妈妈弹了新练的钢琴曲给我听，我猜是巴赫的作品。第二天黎明，我和爸爸一起去打高尔夫球。我好想把我和苏格拉底的历险告诉他们，最后还是决定不说比较好。说不定哪天我会写下来，把一切和盘托出。回到家真好，可是不知为何，有关家的回忆，却仿佛陈年往事，感觉很遥远。

我们打完一局后，坐在健身房的桑拿室里。爸爸说："丹，我猜你一定相当适应大学生活，你看起来不大一样了，比较放松，比较平易近人，这并不是说你以前不平易近人啦……"他搜肠刮肚，想找到恰当的字眼，但我了解他的意思。

我微微一笑，但愿他知道。



几天后，我买到了摩托车，一辆500CC的"凯旋"。我花了好一番工夫才骑惯，有两次差点摔下车，因为我似乎看见乔伊从一家商店走出来，但她走到路口，转个弯，又不见了。我提醒自己得集中注意力骑车。

在洛杉矶的最后一夜到了。我拿着安全帽，出门去买新的行李

箱。我听见爸爸喊："丹，小心点，摩托车一到晚上就变得很不醒目，别的司机看不清。"他总爱这么警告。

"好的，爸，我会小心。"我穿着体操T恤和褪色的牛仔裤，脚蹬工作靴，加足马力，冲进温暖的夜色中，觉得自己仿佛置身世界顶端，前程似锦。然而，我的未来即将改变，因为就在那一刻，与我相隔三个街区之处，有个名叫乔治·威尔森的男人正准备开车左转到西街。

我在暮色中骑着车呼啸而过，快到第七街和西街交叉口时，街灯闪烁了几下。我正要骑过十字路口，却注意到有辆白色的凯迪拉克迎面而来，闪着方向灯，示意要左转，于是我减速，大概就是这个小小的警戒心救了我的命。

摩托车刚进入十字路口，凯迪拉克却忽然加速，在我面前直接转弯。我有足够的时间思考，却没有时间做出反应。"向左闪！"我的理智不住尖叫，但是车流持续涌来，"向右偏！"我绝对避不开保险杠，"把车放倒吧！"我会滑到车轮底下。我没法选择，只能猛踩刹车。整个情影好像一场梦，我看到汽车司机惊惶的脸在我面前闪过。随着令人胆战心惊的轰然巨响，还有玻璃碎裂的清脆声音，我的摩托车撞上汽车的保险杠——我的右腿因此被压碎。接着一切加速进行，飞闪而逝。我眼前一黑。

我的身子被一撞一弹，飞过轿车上方，摔落在水泥地上，在这以后，我想必失去了意识。等我清醒过来，身体起先麻木无感，这还比较好，但没过多久，疼痛开始了，活像有把烧得火红的钳子不断夹着我的右腿，狠狠挤压，越压越紧，我实在痛得受不了。我想让这股疼痛停下来，我祈祷赶快陷入昏迷。远远地有声音传来："……不知怎么没看到他……""……父母的电话号码……""……放心，他们马上就到。"

接着我听见远方传来警笛声，有人动手摘下我的安全帽，将我抬到担架上。我低头，看到白色的骨头从长靴破掉的皮革中戳出来。救护车门砰地一声关上，我忽然想起苏格拉底说过的话："……大功告成以前，你将承受严厉的考验。"

似乎只是几秒钟以后，我躺在洛杉矶整形外科医院急诊室的X光台上。医生埋怨说自己很累，我的父母奔进急诊室，两人看起来很苍老，脸色发白。这时，我突然意识到这是真的，在麻木又震惊的状态下，我哭了起来。

医生手脚利落，把我脱臼的脚趾托回原位，并缝合我的右脚。过了一会儿，在手术室里，他用手术刀在我皮肤上划了长长的一条红线，划进肉里，切穿我原本灵活有力的肌肉。他从我的骨盆里取出一块骨头，移植到碎裂成四十多块的右大腿骨中，最后把一条细细的金属支架钉进臀部骨头中央，作为内部铸模。

我半昏迷了三天，麻醉药使我昏睡，勉强使我摆脱那叫人难受、毫不留情的痛楚。第三天晚上，我在黑暗中醒来，感到有个像影子一样安静的人正坐在附近。

乔伊站起来，屈膝蹲在我的床边，抚摸我的前额，我羞愧得把头转开。她低声对我说："我一听说就赶来了。"我真希望和她分享的是我的胜利，却总是让她看到我的失败。我咬着嘴唇，尝到泪水，乔伊轻柔地将我的脸转向她，凝视我的眼睛："丹，苏格拉底要我带话给你，他请我告诉你这个故事。"

我闭上眼，专心倾听。

有位老人和他的儿子经营一个小农场，他们只有一匹用来犁田的马。有一天，马逃跑了。

"真糟糕，"邻居表示同情，"太不幸了。"

"谁知道是幸还是不幸呢？"农夫回答。

过了一个星期，马从山上回来，还领着五匹母马进了谷仓。

"太棒了，实在太幸运了！"邻居说。

"是幸运？还是不幸？谁知道呀？"老人回答。

隔天，儿子在驯马时从马上摔下来，断了一条腿。

"真糟糕，这太不幸了！"

"是不幸吗？还是幸运？"

军队来到所有的农场，强拉青年从军作战，他们嫌农夫的儿子负伤在身，没什么用处，他因此而逃过一劫。

"幸？不幸？"我苦笑，又一波痛楚袭来，我不禁咬紧嘴唇。

乔伊柔声安慰我："丹，一切事情都有目的，就看你怎么去善用它。"

"这场意外怎么可能让我去善用什么呢？"

"丹，并没有所谓的意外，每一件事情都是一项功课。相信你的生命，一切都有一个目的，一个目的，一个目的。"她在我耳边一再低语。

"可是我的体操，我的修炼……"

"这就是你的修炼。让痛苦净化你的身心，它会把很多阻碍烧尽。"她看见我怀疑的眼神，又说："勇士并不寻求痛苦，但是如果痛苦找上门来，他会加以利用。丹，现在休息一下吧。"她从走进来的护士身后溜了出去。

"乔伊，别走。"我喃喃说，又昏睡过去，什么都不记得。

朋友们陆续来探病，爸妈则是每天都来，不过在那些漫漫无期的昼夜里，大部分时候我都是一个人，躺在床上，注视着白色天花板，一沉思就是好几个小时，忧郁、自怜和无望等种种思绪纷至沓来。



在一个星期二的早上，我拄着新拐杖走进九月灿烂的阳光中，一跛一跛跨向爸妈的车子。我差不多瘦了十几公斤，裤管松垮垮垂挂在凸出的髋骨上，我的右腿看来像一根棍子，一侧有道长长的紫色疤痕。

在这难得没有烟尘的晴天里，一阵清新的和风轻拂过我的脸庞，风儿送来我早已遗忘的花香，不远的树梢上有鸟儿在吱吱喳喳，加上车声，为我新近苏醒的感官交织出一首交响乐。我在爸妈家待了几天，在炽热的阳光中休养，在泳池浅水处慢慢游泳，忍着痛去强迫运动我那缝合的肌肉。我吃得很少：酸奶、坚果、奶酪和新鲜水果。我渐渐恢复了体力。

朋友邀我到他们家小住数周，那儿离海边只有五条街，我欣然接受，庆幸有机会能多待在户外。每天早上我缓缓走到温暖的沙滩上，放下拐杖，坐在海浪边，倾听海鸥鸣叫和海浪拍岸的声音，然后闭上眼，静坐几个钟头，浑然忘了周遭的世界。伯克利、苏格拉底以及往事似乎都离得好远，在另一个空间，另一个人生中。

不久，我开始运动，起先慢慢来，然后加重分量。后来，我每天花上好几个钟头，在烈日下挥汗做俯卧撑、仰卧起坐和吊单杠。我小心翼翼地对自己的身体施压，先倒立，然后上下跳动，一遍又一遍，用力吐气，直到每块肌肉都发挥到极限，整个身子都发亮。接着我会单脚跳进浅浅的碎浪中，坐在那儿，幻想自己正腾空在做空翻动作，我就这样做着白日梦，直到咸咸的海水将我身上的汗水和遨游的梦想通通冲进海里。

我激烈地运动，直到肌肉像大理石雕像那样坚硬结实。我成为海滨的常客，把海和沙当做生活的方式。我有时间思考自从认识苏格拉底以来的种种遭遇，我想到生命和生命的目的，死亡和死亡的谜团。我也想到我那神秘的师父，他说的话，他生动的表情，而大部分时候，我回想的是他的笑声。

十月的暖阳逐渐演变成十一月的云层。海边的人影逐渐稀少，在这段孤寂的时光中，我享受着多年以来从未感受到的安宁祥和。我想象自己终此余生都待在海边，心底却明白，过了圣诞节我就得回学校去了。

医生告诉我X光检查的结果："米尔曼先生，你的腿复原得很好，应该说，是出奇的好。不过，听我一句忠告，不要抱太大的希望，由于这次意外，你不可能再胜任任何体操运动了。"我什么也没说。

不久，我向父母道别，搭上回伯克利的班机。瑞克到机场接我，我在他和席德那儿住了几天，后来在校园附近租到一间公寓套房。

趁还没开学，我给自己设计了一套每日练习计划：早上我会拄着拐杖走到健身房，在机器上进行力量训练，等到筋疲力尽就跳入游泳池，在水的浮力帮助下，努力在水中步行，强迫我的腿运动，直到痛得受不了为止——不到实在承受不了，我绝不罢休。然后我会躺在池畔的平台，伸展肌肉，以便保持将来受训时需要的柔软度。末了，我会到图书馆读书，算是休息，直到打起瞌睡。

我打电话给苏格拉底，告诉他我回来了。他在电话中没有多说什么，只请我等到不必靠楞杖走路时再去看他。这对我倒是个好消息，我还没准备好见他。

那年，我过了一个寂寞的圣诞节——直到我的两位队友派特和丹斯来敲我的门，拉着我，说实在的，是硬抱着我上车。我们往白雪皑皑的高处走，最后在唐纳峰停下。派特和丹斯两个人跑过雪地，玩摔跤，打雪仗，滑下山丘，我则小心翼翼，在冻结成冰的大地上蹒跚行

走，坐在一根木头上。

我的思绪飘回即将来临的新学期和体育馆，心里怀疑我的腿究竟会不会复原，会不会又变得结实有力。白雪从枝头落下，噗地一声掉在结冻的地上，将我从白日梦中惊醒。

回程中，派特和丹斯一路唱着小调。夕阳逐渐西下，我望着晶莹的雪花在我们四周飘扬，雪片经车灯一照，熠熠发光，亮晶晶的。我想到我那已脱离正轨的未来，但愿自己能将混乱的心智抛诸身后，把它埋葬在山路旁的雪堆里。

假期结束后不久，我回到洛杉矶，看医生。他给了我一根亮得耀眼的黑手杖取代原来的拐杖。之后我又回到学校，也回到苏格拉底那里。



那是星期三晚上11:40，我一拐一拐走进办公室，看见他容光焕发的脸，我明白，我回家了。我差一点忘了在静静的夜里，和我的老师父坐着喝茶，是什么样的滋味。那种喜悦比我在运动场上得到的一切胜利都来得微妙，而且在很多方面更加恢宏巨大。我看着这个人，他已成为我的导师，我看到了以往从来没有看见的事物。

以前我就注意到，似乎有光笼罩着他，但我以为那是我眼睛疲劳的关系。然而此刻我并不疲倦，的确是有光，那是种朦胧的光辉，“苏格拉底，”我说，“你的身体周遭有闪亮的光，光是从哪来的？”

“清净的生活。”他笑了笑。这时服务铃响了，他出去，表面上是替某人加油，其实是带给人欢笑。苏格拉底替人加的不只是汽油，也许还包括那种光辉、那股能量或情感。总之，人们离开时，往往会比来时还要快乐一点。

不过，他最令我深受感动的，并不是那种光辉，而是他的纯真，他那干净利落、毫不拖泥带水的举止。我以前没有真正了解、欣赏这一切，而似乎我每学到一堂新的课程，就更深入洞悉苏格拉底这个人。我逐渐看清楚自己复杂的心智，在这同时，我领悟到他早已超越了他的心智。

等他回到办公室时，我问道：“苏格拉底，乔伊现在在哪里呢？我是不是很快就会再见到她？”

他好像很高兴又听到我发问，微微一笑：“丹，我不知道她在哪儿，这女孩叫我摸不清，一直都是这样。”

接着，我跟他讲我的车祸和后遗症。他专注地静静倾听，不时点头。

“丹，你不再是一年多前走进这间办公室的那个傻小子了。”

“一年了吗？好像是十年啊。”我开玩笑，“你是说我不再是个傻子了？”

“不，我只是说你已经不小了。”

“嘿，苏格拉底，这可真是叫人感动啊！”

“丹，眼下你只是个有灵性的傻子，这其间差别可大着呢。你仍然有找到大门的机会。”

“什么大门？”

“勇士的领域由一扇大门所守卫，那门藏匿得很隐密，就像深山里的寺院。有很多人敲门，但只有很少人进得去。”

“好吧，告诉我大门在哪儿，我会找到进门的路。”

“土包子，没那么简单。这扇门存在于你的心中，你必须自己找到它。不过，你还没有完全准备好，还差得远呢。如果你现在就企图进门，几乎可以说是自掘坟墓。你得先完成很多工作，才能准备好通过这扇门。”

苏格拉底说话的语气好像在宣示什么：“丹，我们已经谈了很多，你也见过幻象，学到过教训。现在时候到了，你得对自己的行为全权负责。要找到大门，你就得遵守……”

“门规？”我插嘴。

他笑了。这时服务铃响了，一辆汽车平稳驶过雨水积成的水洼，开进加油站。苏格拉底穿着斗篷雨衣，很快走进毛毛雨中，我则隔着雾蒙蒙的窗子往外看。我看得到他把加油枪插进去，绕到驾驶座那一侧，对车里一个金发蓄胡子的男人说了什么。

窗子又起雾了，我连忙用袖子擦干净，及时看到他们在大笑。苏

格拉底打开办公室门，一阵冷风毫不留情向我扑来，这时我才发觉身体很不舒服。

不过，苏格拉底开始泡茶时，我依然开口说："苏格拉底，你请坐，我来泡茶。"他坐下，点头表示同意。我靠在桌边喘息了一会儿，觉得头晕眼花。我的喉咙很痛，喝点茶说不定会舒服一点。

我一边把水灌进茶壶里，把壶放在电炉上烧，一边问道："那么，我是不是必须开拓某种通往大门的内在道路？"

"对，人人都必须如此。你得靠自己的努力来开拓这条路。"像是预期到我会提问题，他马上接着说："我们每个人都有能力找到并通过这扇门，可是只有少部分的人有兴趣这么做。这是非常重要的。我之所以决定教导你，并不是因为你拥有罕见而独特的才能，老实讲，你虽然有优点，不过也有很明显的缺点，但是你拥有完成旅程的意志力。"

这些话激起我的共鸣："苏格拉底，我想你可以将这个旅程比喻为体操。一个人就算过重、身体无力或僵硬没弹性，也都可以变成优秀的体操选手，只不过是训练期较长，过程也比较艰难而已。"

"没错，正是这样。而有件事我可以告诉你：你的道路将又陡峭又崎岖。"

我发着烧，浑身酸痛。身子往桌边一靠，眼角余光看到苏格拉底走过来，手伸向我的脑袋。我心想，哦，不要，不要是现在，我还没准备好。可是他只不过摸了摸我又湿又黏的前额，接着检查我的扁桃腺，仔细观察我的脸和眼睛，测量我的脉搏。

"丹，你的能量失去平衡，你的脾脏大概肿起来了。我建议你去看医生，今晚就去，现在就去。"

我踉跄着走到考尔医院时，已经难受到了极点，我的喉咙灼热，身体发痛，医生证实苏格拉底的诊断准确无误，我有严重的单核白血球增多，脾脏因此肿得厉害。我住进了医院。



头一个晚上，我持续不断发烧，梦见自己一条腿巨大，另一条腿萎缩。设法在单杠上摆荡或翻转，可是一切都不对劲。我的病情一再恶化，直到次日下午接近傍晚时，苏格拉底捧着一束干花走进来。

“苏格拉底，”我有气无力地说，很高兴他能来看我，“用不着这么客气。”

“这是应该的。”他回答。

“我会请护士把花插进瓶子里，我看到了就会想起你。”我虚弱地笑了笑。

“这不是给你看的，是给你吃的。”

他离开了房间，过了几分钟后拿着一杯热开水回来，压碎了一些花，用他带来的棉布包起来，再把茶包浸在水里，“这茶会增强你的体力，而且有助于清血。来，喝吧。”味道苦苦的，药味很重。

接着他拿出一小瓶黄色的液体，里头浮着更多压碎的草药，然后他把液体倒在我右腿疤痕的部位，用力按摩。我在想，那位长得挺漂亮、做事一板一眼的年轻护士要是现在走进来，不晓得会说什么。

“苏格拉底，瓶子里这黄色的玩意是什么啊？”

“泡了草药的尿液。”

“是尿！”我边说，边嫌恶地把脚抽开。

“别傻了。”他说着，抓住我的脚，硬拉回去，“根据古老的疗法，尿可是很受推崇的灵药。”

我闭上疲惫又疼痛的眼睛，脑袋像混乱的鼓声似的，咚咚咚震动得很厉害，我觉得体温又升高了。苏格拉底把手放在我头上，然后扶着我手腕，替我把脉。“很好，草药开始生效了。今天晚上是危险期，等到明天，你就会好多了。”

我勉强发出几乎听不见的声音：“苏格拉底医生，谢了。”

他伸出手，放在我的胸口。几乎就在同一瞬间，我体内的一切都被强化了，我以为我的头就要爆炸，热度开始烧灼着我，我的扁桃腺扑通通地跳动，最糟糕的是，我右腿受伤的部位像在燃烧一般，痛得要命。

“住手，苏格拉底，住手！”我喊道。

他把手拿开，我瘫在床上。

“我刚才运了一点气到你的身体里，分量比你习惯的多了一点。这会加速你的痊愈，它只会在有肿块的部位燃烧，只要你摆脱障碍，只要你的心智清明，心灵开放，身体不再紧张，你就会体验到这股气是一种无法言传的快感。你会以为自己置身天堂，而就某方面而言，这样想并没错。”

“苏格拉底，有时候我真被你吓得半死。”

“勇士心中总是常存敬畏，”他道笑，“你看来也像位勇士：由于受过体操基本训练，身体苗条、结实又强壮。不过，你还有很多工作得做，这样才能获得我所享有的这种生命力。”

我太虚弱，没力气和他争论。

护士走进来：“米尔曼先生，该量体温了。”她一进来，苏格拉底便礼貌地起身。我躺在床上，面色苍白，一副凄惨的模样。那一刻，我比以前更强烈感觉到我们俩之间真是天差地别。护士对苏格拉底微笑，他以一笑回报。“我想您的儿子稍微休息一下，就会没事了。”她说。

“我就是这样跟他说的。”苏格拉底说，眼睛闪闪发亮。她又对他再次微笑，她有没有对他抛媚眼啊？白衣窸窣作响，她悄悄走出病房门。

苏格拉底叹了口气：“女人一穿上制服，就是有点与众不同。”说完一手放在我的前额，我随即坠入梦乡，睡得很深很沉。

第二天早上，我觉得自己像变了一个人，医生检查我的脾脏，摸摸我肿大的扁桃腺，再查看了一下病历表，然后他扬起眉毛，一脸惊讶：“米尔曼先生，我找不出来你有什么不对劲了。”他的语气几乎带着歉意，“你午餐后就可以回家了。要多多休息。”他边瞪着我的病历表，边走出去。

护士窸窸窣窣，又经过我的房门。

“救命哪！”我嚷道。

“怎么了？”她说，迅速走进来。

“护士小姐，我真不明白。我想我的心脏有问题，只要你一经过，我的心就会色色跳。”

“你的意思是乱乱跳吧？”她说。

“怎么讲都行啦。”

她微笑：“听起来，你已经好到可以回家了。”

“大家都一直这样跟我说，可是我肯定需要私人看护。”

她眨眨眼，转身离开。“护士小姐，别丢下我不管哪！”我喊道。

那天下午，我步行回家，十分惊讶腿部伤势竟然大为好转。虽然我仍旧一脚高一脚低，跛得很厉害，每走一步，臀部就歪向一边，但是我几乎不必靠手杖，就可以走路。苏格拉底的尿液，或者他替我运的气里头，说不定真有什么神奇疗效。



学校开学了，我又被同学、书本和作业团团包围，然而对于现在的我来说，这些都是次要的。我游戏照玩，却不放在心上。在转角的那个小加油站里，我有更重要的事情要做。

我睡了一个长长的午觉，然后走到加油站。才刚坐好，苏格拉底就说：“我们有工作要做。”

“什么工作？”我边说，边伸懒腰，打呵欠。

“一次彻底的翻修。”

“哦，大工程吗？”

“当然，我们要翻修翻修你。”

“哦，是吗？”我说，心里想着，哎呀，管他的。

“你就像凤凰一样，即将浴火重生。”

“我希望这只是个比喻。”

苏格拉底正要开始行动：“现在，你是团乱七八糟、纠缠不清的扭曲线路和落伍程序，我们将重新装配你的种种旧有习性，它们影响了你行动、思考、梦想和看待世界的方式。目前的这个你，大部分是一连串的坏习惯。”

我快受不了他了：“去你的，苏格拉底，我刚克服了一些障碍，并且正在尽力而为。你能不能多少尊重我一下？”

苏格拉底把头往后一仰，笑了起来。他走到我身旁，把我的衬衫拉出来，我把衬衫塞回去，他又把我的头发拨乱。“大丑角啊，你给我听好，人人都想得到尊重，可是光讲‘请尊重我’并没有用。你必须以值得尊敬的行为，来博取他人的尊重。而想博取勇士的尊重，可不是一件容易的事。”

我数到十，深吸一口气，然后问：“那么，伟大又令人敬畏的勇士啊，我该如何博取你的尊重？”

“改变你的行为就行了。”

“什么行为？”

“那还用说，就是你那种‘我好可怜’的行为呀。别再以平庸为荣，拿出一点精神来！”苏格拉底笑着，纵身一跳，开玩笑地在我脸上拍了一下，又戳戳我的腰。

“住手！”我吼道，没心情配合他的玩笑。我伸出手，想抓住他的臂膀，他却轻轻一跃，跳上办公桌，冲着我脑袋的方向跳下来，转了个身，把我往后推到沙发上。我气得爬起来，想要推他，但是刚碰到他，他便朝后方腾空一跳，越过桌面。我整个人趴倒在地毯上。

“该死！”我气极败坏，七窍生烟。他溜出门口，到修车房去，我一拐一拐地追在后头。

苏格拉底坐在保险杠上，搔着脑袋。“怎么，丹，你生气了。”

“你的观察力倒是敏锐得惊人。”我气冲冲地说，上气不接下气。

“很好！”他说，“碰到这种窘境，你是应该生气。生气和任何一种情绪都没有什么不对，只不过你得注意自己的行为。”苏格拉底以灵巧的手势开始替一辆福斯汽车换火花塞。“怒气是有力的工具，可用来转换旧习，”他用火花塞扳手拔掉旧的火花塞，“然后用新的习惯来取代。”他把新的火花塞装进汽缸，用扳手轻轻一旋，将它拧紧，“恐惧和忧伤会抑制行动，怒气则会激发行动。一旦你学会善用怒气，就可化恐惧和忧伤为怒气，接着化怒气为行动。这正是内在魔法里的身体秘密。”

回到办公室，苏格拉底从饮水机里倒了水，把今晚的特效茶玫瑰

果浸到水里，接着往下讲。

“想要铲除旧习的话，不能把全副的精力都集中在摒弃旧习，而是得集中在建立新的习惯上。”

“如果我连自己的情绪都控制不了，又怎么能控制自己的习惯呢？”

“你不必控制情绪，”他说，“情绪就跟气象变化一样，是自然现象，有时是恐惧，有时是忧伤或愤怒。情绪并不是问题所在，关键在于如何将情绪的能量转化为积极的行动。”

我起身，从电炉上拿起发出笛声的茶壶，把滚烫的水注入马克杯里。

“苏格拉底，你能不能举个明确的例子？”

“去花点时间看看小婴儿。”

我微笑着吹了吹我的茶：“真好玩，我从来没想到婴儿还是情绪大师呢。”

“婴儿不舒服的时候，就会借着哭来表达情绪，那是纯粹的哭泣。婴儿不会东想西想，纳闷着自己该不该哭。婴儿彻底接受自己的情绪，他们任意发泄情感，发泄完了便放下。在这件事情上，婴儿是优秀的老师，学学他们，你就能化解旧习。”

一辆福特旅行车驶进加油站，苏格拉底走到驾驶座旁，我则一面吃吃笑着，一面抓着加油管，打开油箱盖。我受他方才的一番开导所鼓励，越过车顶上方大声嚷道：“苏格拉底，我准备好要把那些旧习都剥光抹尽啦！”然后，我低头看看车里的人——是三位备受惊吓的修女。我顿时说不出话来，满脸涨成了猪肝红，连忙洗起车窗。苏格拉底倚着加油机台，埋首狂笑。

车子开走以后，随即又有客人上门，这次倒是叫我松了一大口气。是那位金发男人，就是蓄着卷胡子的那位。他跳下车，给苏格拉底一个大大的拥抱。“约瑟夫，看到你真好。”苏格拉底说。

“我也一样……呃，他叫你苏格拉底，是吧？”他转身看着我。

“约瑟夫，这个年轻的发问机器名叫丹，你按一次钮，他就会发问一次，真是太有趣啦！”

约瑟夫同我握握手。“这老头晚年时是否比较稳重一点了？”他问道，露出一个大大的微笑。

我还来不及跟他保证说，苏格拉底八成比以前更加冥顽不灵，老头便插嘴：“哦，我真的变懒了，丹吃到的苦头可比你少多了。”

“嗯，我明白了。”约瑟夫说，拼命想保持严肃的表情，“你还没带这小伙子去跑百里，也还没带他走过燃烧的木炭吧？”

“没，才没这种事。我们才正准备开始修炼基本功，好比怎么吃饭、走路和呼吸。”

约瑟夫开怀大笑，我也不由得跟他一起哈哈大笑。“说到吃饭，”他说，“你们俩今天上午何不到小馆来当回私人贵宾？我会做一顿美味的早餐。”

我正打算告辞，早上有一堂课呢，苏格拉底却开口了：“恭敬不如从命，再过半个钟头就要交班了，我们会走路过去。”

“好极了，待会儿见。”他把油钱交给苏格拉底，驾车离去。

“苏格拉底，约瑟夫跟你一样，是位勇士吗？”

“世界上没有跟我一样的勇士，”他笑着回答，“也没有人想要跟我一样。我们每个人都各有各的天赋，比方说，你体操很在行，约瑟夫则精通膳食。”

“哦，你的意思是烹调？”

“并不尽然，约瑟夫擅长料理生食，新鲜、自然、富含维生素，诸如此类。你马上就会尝到，品尝过约瑟夫的膳食魔术后，你就会受不了速食店啦。”

“他的菜有什么特别的吗？”

“说实在的，只有两点，两点都很微妙。第一，他做事的时候，全神贯注；第二，他不管做什么菜，‘爱’都是主要的材料。余味甘甜极了。”

来接苏格拉底班的，是个瘦得皮包骨的少年。他走进来咕哝了两声，算打过招呼。我们离开办公室，穿过马路，向南走去。我一跛一跛，尽量加快脚步，好跟上大步前进的苏格拉底，并避开一大早高峰

时刻的车流，沿着风光明媚的小街走。



我们脚踩干燥的树叶，发出嘎喳嘎喳的声音。经过一列列各形各色的住家建筑，有维多利亚式的，西班牙殖民风格的，新高山“放客”式的，还有像盒子一样的公寓房子，3万名学生多半住在这样的公寓里。这些五花八门的建筑物构成了伯克利的特色。

我们边走边谈，苏格拉底先开口：“你需要灌入分量十分庞大的气，才能冲破心智的迷雾，找到通往大门的路。因此，务必从事具有净化、再生力量的修炼。”

“那你能再替我运一次气吗？”

“当然可以。我们要把你清扫干净，分解开来，再拼回去。”

“哦，你一开始怎么不先说清楚啊？”我打趣道。

“你需要净化每一项人类机能，好比移动、睡眠、呼吸、思考、感觉，还有吃东西。在人类所有活动中，吃的重要性数一数二，应该先加以安定。”

“苏格拉底，等一下。在吃的这方面，我并没有什么困扰。我很苗条，看起来还蛮赏心悦目的，我的体操运动能力也能证明我有充沛的能量。在我的饮食中做一些改变，哪儿能造成差别啊？”

“你目前的饮食或许的确给了你‘充沛’的能量，”他边说，边抬头看着一棵漂亮的树，阳光透过枝丫洒落地上，“但也使你昏沉无力，影响你的心情，并且削弱你的觉察力。”

“改变饮食又怎么会影响我的能量？”我辩驳道，“我的意思是说，我摄取热量，而热量代表着能量。”

“在某种程度上，这话并没错，可是勇士必须体会到更微妙的影响。我们主要的能量来源是太阳，然而一般说来，人类——也就是你……”

“承蒙认可，谢谢。”

“依你现阶段的进化过程，除了有限的方式外，你并没有办法‘吃

阳光’。一旦人类发展出这种能力，消化器官便会退化，生产通便剂的公司就得关门大吉。至于眼前，恰当的饮食可以让你尽量直接利用太阳的能量。这股能量能帮你集中注意力，把你的专注力磨成锋利的刀刃。”

“只需要禁口不吃甜甜圈就行了吗？”

“还有其他一些杂七杂八的东西。”

“有位日本奥运体操选手跟我说过，要紧的是你的好习惯，而不是你的坏习惯。”

“那表示说，你的好习惯必须变得强而有力，好消除那些没有用的习惯。”苏格拉底指着前面路上的一家小馆子。我常经过，却从来没注意到。

“那么，你相信自然食物？”我问，这时我们正穿越马路。

“重点不在于相不相信，而在于做不做。有一点我可以告诉你：我只吃有益健康的食物，而且只吃我需要的分量。你如果想辨别什么才是你说的‘自然’食物，就得磨利锻炼的本能，你必须变成一个自然人。”

“在我听来是要禁欲的，你难道不会偶尔吃点冰激凌吗？”

“丹，比起被你称为‘适量’的暴饮暴食，我的饮食乍看之下或许太简朴。但是我吃得津津有味，因为我培养出一种能力，可以品味欣赏最简单的食物，你将来也可以的。”

我们敲敲门。“请进请进。”约瑟夫热情地说，欢迎我们光临他的小馆。这里看起来很有居家气氛，地上铺满了厚厚的地毯，各处安置着光滑的厚实原木桌，柔软的直背椅看起来像是古董。墙上挂着壁毯，只有一面墙例外，摆着几乎占去整面墙的巨大水族箱，里头有五彩缤纷的鱼游来游去。晨曦穿过上方的天窗洒落下来，我们就坐在天窗下，沐浴在暖和的阳光里，偶尔有云飘过头顶，才遮住阳光。

约瑟夫把两只盘子高举过头，走向我们，以优美的姿势将盘子放在我们面前，先替苏格拉底上菜，再替我上。“看起来很好吃！”苏格拉底边说边把餐巾塞进衬衣脖领处。我低头看，只见面前有个白色的盘子，盘上只有一片胡萝卜和一片莴苣生菜。我惊愕得两眼发直。苏格拉底看到我的表情，笑得差点从椅子上跌下来，约瑟夫则笑得必须倚靠在桌上。“啊，”我松了口气说，“只是个玩笑。”

约瑟夫二话不说，拿走盘子，端着两个漂亮的木碗回来，碗中各有一座雕琢完美的小山。小山本身是甜瓜和蜜瓜；一粒粒的胡桃和杏仁，每粒都分别加以雕刻，变成褐色的圆石；崎岖的峭壁是苹果和薄片奶酪做成的；树则由许多片欧芹拼成，每棵树都修剪成完美的形状，好像是盆栽；山头覆盖着白雪，那是酸奶制成的霜状糖衣；山脚四周有对半切好的葡萄，还有一圈新鲜草莓。

我坐在那儿，看得目不转睛。“约瑟夫，太美了。我舍不得吃，我想替它拍照。”我注意到苏格拉底已经吃了起来，他一如既往，细嚼慢咽。于是我也开始攻向小山，按照我一向的作风，大口大口吃得唏哩哗啦。我快吃完时，苏格拉底突然狼吞虎咽了起来，我瞬间领悟到，他是在模仿我。我尽量小口小口地吃，学他那样，每吃完一口就深吸一口气，可是速度慢得简直叫人心灰意懒。

“丹，吃的乐趣并不只在于食物的滋味和肚皮饱足的感觉而已，学学享受整体的过程——之前的饥饿，细心的调理，把餐桌布置漂亮，咀嚼，深呼吸，嗅嗅味道，品尝滋味，咽下，用餐后那种轻盈却洋溢着能量的感觉，以及在食物消化了以后，你甚至能享受到轻易便将食物充分排除的过程。一旦你全神贯注于过程当中的每一个元素，就会开始欣赏简单的饮食。

“你目前的饮食习惯，有一点想来是很讽刺的。那就是，你一方面害怕错过哪一餐，另一方面却从未充分觉察到你吃的每一餐。”

“我才不怕错过哪一餐呢。”

“听到你这么讲，我真高兴。这样，下个星期你就不会太难受了。”

“啊？什么？”

“这一餐是你接下来七天当中的最后一餐。”苏格拉底解说起我即将展开的净化断食计划的大致内容。稀释的果汁和不加糖的花草茶是我仅有的食物。

“等等，苏格拉底，我需要蛋白质跟铁质来帮助我的腿痊愈，还需要热量来练体操啊。”

但是，说了也没用，苏格拉底这个人有时候很不讲道理。

我们帮约瑟夫做些琐碎的杂事，谈了一会儿，向他道谢以后就告辞了，这时我的肚子又饿了。我们走回校园的途中，苏格拉底扼要说

明我必须遵守哪些戒律，好让身体恢复自然本能。“几年以后，就没有守规则的需要了，你可以尽量实验并信赖你的本能。不过眼前呢，你必须戒掉精制糖、精制面粉、肉类、咖啡、酒精、烟草和各种毒品，只能吃新鲜水果、蔬菜、未精制的五谷杂粮和豆类。我不认可走极端的做法，但是就目前来说，你的早餐应该吃新鲜水果，偶尔可以加点优酪；午餐是主要的一餐，应该吃生菜沙拉、烤或蒸的马铃薯，还有全麦面包或煮熟的五谷杂粮；等到晚餐时也是吃生菜沙拉，偶尔吃稍微清蒸过的蔬菜。每一餐都要善加利用没有加盐的生种子和坚果。”

“苏格拉底，我看，你早就是坚果专家了。”我发着牢骚。

回家的路上，我们经过一家社区杂货店，我正打算进去买饼干，忽然想起来，我再也不准吃市售的饼干了。接下来的六天又二十三个小时，我根本什么也不准吃。

“苏格拉底，我肚子饿了。”

“我从来就没说过勇士的修炼会是件轻而易举的事。”

我们经过校园时，正好是下课时间，广场上人山人海。我以渴慕的眼神凝视着漂亮的女生。

苏格拉底碰碰我的臂膀：“丹，这倒提醒了我，饼干并不是你暂时得戒除的唯一可口东西。”

我停下脚步：“你能不能讲得再具体一点？”

“没问题，在你没有充分成熟以前，请把你那话儿保留在裤裆里。”

“可是，苏格拉底，”我好像生命受到审判似的，连忙辩称，“这简直就像清教徒，不合理又不健康。禁食是一回事，但这是完全不同的另一回事啊！”我开始引用“花花公子哲学”、阿尔伯特·艾里斯、罗伯特·里默和萨德侯爵等人的论述，甚至还引用了《读者文摘》和《艾比夫人信箱》，可是他通通不为所动。

他说：“我用不着说明理由，反正你必须在新鲜的空气、新鲜的食物、新鲜的水、新鲜的觉察力和阳光当中，找到未来将令你震撼的事物。”

“我怎么可能达到每一项要求？”

“想想佛陀对弟子说的最后一句话。”

“什么话？”我问，等待开示。

“尽力而为。”他话一说完，便消失在人群中。



接下来的一个星期，我的净化断食计划紧锣密鼓地进行着。我的胃咕噜咕噜叫，苏格拉底却每晚替我排满“基本”练习，教我怎样更深沉更徐缓地呼吸。我卖力苦学，竭尽所能，却觉得昏昏欲睡，眼巴巴盼望着赶快喝到我（恶心）的稀释果汁和花草茶，梦想着牛排和甜面包。而我以前甚至谈不上特别爱吃牛排和甜面包！

第一天他叮嘱我用腹部呼吸，第二天又叫我用心脏呼吸。他开始挑剔我走路的样子、我说话的样子，还有我“心智在神游太虚”时，眼睛在房内四处滴溜溜转的样子。他好像对我样样都不满。他一而再、再而三地纠正我，有时温和，有时严厉：“丹，姿势必须恰当合宜，才能融入地心吸力；心态必须恰当合宜，才能融入生命。”诸如此类。

断食到第三天最难受，我虚弱又暴躁，头痛欲裂，还有口臭。“丹，净化过程中必然会发生这些情形，你的身体正在大扫除。”他告诉我。等到练体操时，我只能这里躺躺、那里躺躺，做做伸展运动而已。

到了第七天，我竟然感到浑身舒畅，饥饿感消失了，取而代之的是一种舒服的慵懒和轻盈的感觉。同时，我的体操练习居然也有了进步，虽然有一条腿虚弱无力，我仍卖力受训。我觉得放松，身体也比以前更柔软。

第八天，我恢复进食，先吃少量的水果，而我得拿出全副意志力，才不会大吃大喝苏格拉底准我摄取的食物。

他可不容我抱怨或回嘴，其实，除非绝对必要，他根本不准我讲话。“别再叽叽喳喳，言不及义。”他说，“从你嘴里出来的东西，和进去的东西一样重要。”我学会省思我大部分比较空洞的闲话，一旦我开始抓到诀窍，少讲点话其实感觉还蛮不错的。我觉得自己多多少少变得比较沉着镇定，但是过了几个星期以后，我渴望能和他多聊个几句。“苏格拉底，跟你赌十块钱，赌我可以让你说话超过两个字。”

他摊开手，掌心向上，说：“你输。”

鉴于我以往在体操方面的优异成就，我以为在我接受苏格拉底的训练时，过程必定也很顺利。可是没过多久我就发觉，苏格拉底之前说的-点也没错，这的确不是一件轻而易举的事情。

我主要的难题在于怎样和朋友维系交情。我和瑞克、席德约女孩子到饭馆吃比萨饼，包括我的约会对象在内，大伙合吃特大号的腊肠比萨，只有我没吃，反而点了份小的素食全麦比萨。他们喝奶昔或啤酒，我则只喝苹果汁。饭后，他们想去冰激凌店，别人捧着圣代大快朵颐，我却点了矿泉水，最后只有拼命吸吮冰块的份儿。我看着他们，羡慕得要死，他们回望着我，眼神好像在说我有点精神失常。也许他们是对的。总之，我的社交生活在戒律的重重压迫下，逐渐分崩离析了。

我开始会绕道，多走好几条街，只为了要避开校园附近的甜甜圈店、小吃摊和露天餐厅。我的渴望和冲动似乎越来越强烈，但我竭力反抗，要是我为个果酱甜甜圈而灭了志气，哪有脸去面对苏格拉底？

不过，时日一久，我开始感到反抗欲越来越强，尽管苏格拉底摆出一副阴沉脸色，我还是对他发牢骚说：“苏格拉底，你变无趣了，变成一个平庸又性情乖僻的老头；你的身体甚至不再发光了。”他怒视着我：“再也没有魔术花招了。”他只说了这一句话。就这样——没有花招，没有性，没有马铃薯片，没有汉堡，没有糖果，没有甜甜圈，没有趣味，没有休息，里里外外都只有戒律。

一月好不容易过去了，二月也飞逝而去，现在连三月也快过完，体操队快要结束这一季的训练了，我没有入选。

我又跟苏格拉底谈起我的感受，他没安慰我，没表示支持。“苏格拉底，我成了不折不扣、只注重精神世界的童子军，朋友再也不想跟我一起出去，你害我渐渐没有生活了！”

他却只是关注他的工作，随口说：“你，尽力而为吧。”

“噢，真谢谢你这番激励人心的加油打气。”我开始觉得怨恨，我竟然让别人——即使是苏格拉底也算在内，指挥我的生活。

不过，我依然咬紧牙关，坚持遵守每项规矩，直到有一天我正在练体操时，那位漂亮的护士走进来，就是那位在我住院时，曾经在我的春梦中领衔主演的小姐。她安静坐下，注视着我们做高空动作。我

注意到，体育馆里的每个人几乎立刻受到鼓舞，涌出新的能量，我也不例外。

我假装专心练习，不时用眼角余光偷瞄她一眼。她的丝质紧身裤和露背上衣抓住我的注意力，我的心思游移不定，想着某些较有情色意味的动作。在接下来的练习过程中，我时时刻刻都强烈意识到她对我的注目。

训练快结束时，她消失不见了。我冲了澡，换好衣服，走上楼梯。她就在楼梯顶上等着，以诱人的姿势斜倚着栏杆。我甚至不记得自己是怎么爬完最后那些阶梯的。

“嗨，丹·米尔曼，我是薇乐莉，你的气色比在医院时好多了。”

“我是好多了，薇乐莉护士，”我笑笑，“多谢你的照顾。”她笑了起来，伸个懒腰，姿态迷人。

“丹，送我回家好不好？快要天黑了，而且有个陌生人老在跟踪我。”

我正要提醒她说现在已经四月初了，还有一个小时太阳才会下山，可是转而又想：“管他的，应该没什么大不了的。”

我们边走边聊，结果在她家共进晚餐。她开了瓶“专供特殊场合喝的特殊的酒”，我只啜了一小口，但这却是末日的开始，我的身体嘶嘶叫，比铁板上的牛排还要热。有那么一刻，有个微弱的声音在问：“你是个男子汉，还是个窝囊废？”另一个微弱的声音回答说：“我是个好色的窝囊废。”那天晚上我彻底弃绝加诸在我身上的所有戒律，她给我什么我就吃什么。先是一碗蛤蜊浓汤，然后是沙拉和牛排，至于甜点，我尝了好几份的薇乐莉。

此后三天，我睡得不大好，一心只想着要如何向苏格拉底坦白认罪。

我做好最坏的打算后，走到加油站，把一切和盘托出，接着屏息以待。苏格拉底有好一会儿没开口，最后说：“我注意到你还没学会呼吸。”我还来不及回答，他便举起一只手：“丹，我能了解你为何选择冰激凌甜筒以及跟漂亮的女人调情，而不是选择你的修炼。可是，你能了解吗？”他停顿半晌，“没有赞美，没有责怪。这下子你了解你的肚子和命根子里那股压抑不了的饥渴了。这样很好。不过，有一点你得想想，那就是，我曾请你尽力而为。你这样算真的尽力了吗？”

苏格拉底的眼睛变“亮”，那亮光射穿了我：“一月后再回来，不过要是没有恪守戒律就不必回来了。喜欢的话，尽管见那女孩，但是不论你感觉到什么样的冲动，都要重新拿出意志力。”

“苏格拉底，我会的，我发誓我会的！现在我真的了解了。”

“决心跟了解都不会使你坚强。决心是真诚的，逻辑是清晰的，但是两者都没有你所需要的能量。让愤怒增强你的决心，下个月再见。”

我知道如果我再次破戒就完了，我重新下定决心，对自己承诺，再也不让迷人的女人、甜甜圈或一块烤乳牛肉来麻木我的意志力。我要不控制住我的冲动，要不就一死。



隔天，薇乐莉打电话给我，我感觉到她的声音含有熟悉的诱惑力，不久前，那声音才在我的耳畔呻吟。“丹，我今晚好想见你，你有没有空？喔，好的，我7点下班，我们在体育馆见好不好？好的，那到时见。”

当晚，我带她到约瑟夫的小馆去，请她尝尝沙拉带来的美妙意外之喜。我注意到薇乐莉频频对约瑟夫送秋波，还对附近每一个会呼吸、长得帅的男士抛媚眼。

之后，我们回到她家，坐着聊了一会儿。她问我要不要喝酒，我要了一杯果汁。她摸着我的头发，轻柔地吻着我，在我耳畔喃喃低语。我忍不住动情回吻，这时我的内在有个声音大声且清晰地说：“蠢材，趁还来得及，快走。”

我站起来，深吸一口气，支支吾吾、颠三倒四地讲着蠢到极点的理由：“薇乐莉，你是知道的，你很迷人，可是我正在奉行一套，呃，个人的戒律，所以我再也不能……嗯，我很喜欢跟你一起做伴，可是……从今以后，请把我当成你的知己或兄弟，或充满爱心的……呃，神、神父。”我差点就说不出口。

她深吸一口气，抚平发丝说：“丹，能跟一个不光只是对性有兴趣的人在一起，真好。”

“啊，”我受到鼓励，“听到你这么说，我很高兴，因为我知道我们可以拥有其他乐趣，同时……”

她看了看表：“哎呀，你看都几点了，我明天一早还得上班呢。所以，丹，我要说晚安了。谢谢你请我吃晚餐，真的很棒。”

第二天我打电话给她，却一直占线。我留了言，不过她没回电。过了一个星期，我在体操练习结束后，见到她正跟队上的史考特手牵着手。我上楼时，他们与我擦身而过——靠得如此之近，我都能闻到她的香水味。她礼貌地点点头，史考特斜睨着我，对我别有用意地眨眨眼。我从来不晓得一个眨眼竟可以如此伤人。

我肚子饿得要命，光吃生菜沙拉根本不能阻止这种饥饿，我不知不觉走到炭烤店前面。嗅着滋滋作响、淋了特别酱料的汉堡的阵阵香味，记起我曾享受过的所有好时光，吃着加了生菜和番茄的汉堡，还有一大群朋友。我糊里糊涂、想也没想，直接走到柜台前，听到自己说：“请给我一客炭烤汉堡，加双份奶酪。”

服务员把东西给我，我坐下，盯着汉堡看，大口咬下。我突然领悟到自己正在做什么：在苏格拉底和汉堡之间选择一个。我把那一口吐出来，愤愤地将汉堡丢进垃圾桶，走了出去。事情结束了，我不会再受一时冲动所奴役。

那一晚标志着一个全新的开始。我开始散发自尊的光芒，感觉拥有个人力量。我知道从今以后，一切会比较容易了。

生活中逐渐累积小小的改变。我从小就有各式各样的小毛病，比方在晚上天气变凉时会流鼻涕，还有头疼、肚子不舒服以及心情阴晴不定。我以为这一切都是无法避免的正常现象，但现在，它们都消失了。

我不断感到身体散发着一种光芒及一股气。说不定这正足以说明，为什么有很多女人对我送秋波，小孩和狗儿也向我走来，想要跟我一起玩。有几位队友开始拿他们的私人问题向我请教，我不再是暴风雨里汪洋上的一叶扁舟，我开始觉得自己像直布罗陀山脉的岩石般屹立不摇。

我把这些经历告诉苏格拉底。他点点头：“你的能量越来越充足了。人也好，动物也好，甚至事物都会受能量场所吸引，事情就是这样。”

“这些是门规吗？”

“是门规。”他接着又说，“不过沾沾自喜还嫌太早，你得保持知

觉，你才刚从幼儿园毕业呢。”



一学年不知不觉就结束了，考试进行得很顺利，我以前念书总要念到昏天暗地，苦不堪言，如今却不费吹灰之力，轻轻松松就能完成。体操队出发去度了个短假，然后返校接受暑期训练。我开始不用手杖走路，甚至尝试一个星期慢慢跑上几回。我继续鞭策自己遵守所有的戒律，尽量刻苦耐劳。我竭尽所能注意自己如何吃，如何移动，如何呼吸……但我再怎么努力，却还是不够好。

苏格拉底却只管增加他的要求：“既然你的能量正在累积中，你可以开始认真修炼了。”

我练习慢慢呼吸，慢到一次呼吸得花1分钟。这种呼吸练习，加上全神贯注，并与控制特定部位的肌肉搭配起来，可以像桑拿一样，让身体发热。因此不论外头气温有多低，我都觉得很舒服。

我很兴奋，因为我发觉自己逐渐培养出一种力量，就是苏格拉底在我们初识的那一晚，向我展现的那种。我头一次开始相信，说不定，只是说不定，我可以成为像他那样的和平勇士。我不再觉得被朋友排挤，反而觉得自己比他们优越。每次一有朋友埋怨自己生病了或有别的问题时，我知道只要正确进食就可以治好病、解决问题，这时我便会尽量提出忠告。

一天晚上，我带着新发掘出的自信，前往加油站。以为自己接下来肯定要学习印度或中国的古老奥秘，可是我一进门，苏格拉底就递给我一把刷子，说：“去把厕所刷到亮晶晶。”往后数周，我在加油站做了很多粗活，根本没有时间从事真正的修炼。我搬轮胎，整整搬了一个钟头，然后倒垃圾，扫修车房，整理工具。和苏格拉底相处的时光，如今全被一些单调费力又令人生厌的事情所占据。

在做这些事的同时，我毫无喘息的机会，他吩咐我在5分钟内做完一件得花上半个小时的工作，接着毫不留情地批评我做得不够彻底。他不公平，不讲理，甚至会出口伤人。我正在想自己有多厌恶这种情况时，苏格拉底走进修车房。

“你没把洗手间的地板清理干净。”

“一定是有人在我清理完以后用了洗手间。”我说。

“不要找借口。”他说，“去倒垃圾。”

我气极了，一把抓起扫帚的柄，仿佛手中拿的是一把剑。“我5分钟以前才倒过垃圾，苏格拉底。你记不记得呀？你是不是老年痴呆了啊？”

他笑了：“我说的是这种垃圾，蠢材！”他拍拍自己的脑袋，对我眨眨眼。扫帚啪哒一声掉在地上。

又一天晚上，我正在打扫修车房时，苏格拉底把我叫进办公室。我坐下，一脸的愠怒，等候命令。

“丹，你还是没学会适当的呼吸，别再懒惰了，你得拿出全副精神。”

那就像压垮骆驼的最后一根稻草，令我忍无可忍。我大吼大叫：“你才懒惰，我一直在替你做每一样工作！”

他顿了一下，说实话，我觉得我在他眼底看到痛苦之色。他轻声说：“丹，你向你的师父大吼大叫，这样做并不得体。”

这时我才想起，他每次侮辱我，用意都是要让我看出自己有多骄傲、多顽劣，他还教导过我要坚忍不拔。然而已经太迟了，我还来不及道歉，苏格拉底便开口说：“丹，该是我们分开的时候了，至少眼前宜散不宜聚。等你学会礼貌，还有，学会适当呼吸以后，你可以再回到这里。学会一样，另一样就不难了。”

我难过地拖着脚走出去，垂头丧气，我的世界一片漆黑。直到此刻，我才领悟到自己如今有多么喜欢他，又有多么感激他。我边走边想着，我老爱生气、发牢骚，疑问又多，他对我却始终很有耐心。我发誓绝不再像刚才那样对他怒吼。

路上，我又是孤独一人了，我更加努力改正我那紧张的呼吸模式，越努力却越糟糕。我一顾着深呼吸，就忘了要放松肩膀；记得放松肩膀了，整个人就松垮下来。

过了一个星期，我回加油站去看苏格拉底，并向他请教。我发现他在修车房里修理东西，他斜睨了我一眼，指指门口，我又气又伤心，转身踉跄着走进夜色中，听见背后传来他的声音。“学会呼吸以后，想想办法改进你的幽默感。”回家的路上，他的笑声一直在耳畔奚落着我。

我走到公寓门口的台阶上，坐下来，凝望马路对面的教堂，其实眼前什么也没看到。我告诉自己："我再也不要继续这个不可能的修炼了。"可是，我自己一点也不相信这句话。我依旧吃我的沙拉，避开各种诱惑。我顽强不屈，苦练呼吸。



一个月后，到了仲夏时节，我想起那间小餐馆。我白天忙着读书、练体操，晚上到苏格拉底那里，始终抽不出空去看约瑟夫。而现在，我难过地想着，我每天晚上都有空了。快打烊时我走进小馆，店里空空荡荡。我在厨房里找到约瑟夫，他正仔细地清洗质地细致的瓷盘。

我跟约瑟夫真是完全不一样。我矮小结实，短发，胡子刮得很干净，活脱脱就是运动员的模样；约瑟夫又瘦又高，留着柔软卷曲的金色胡子，看起来甚至有点弱不禁风。我走路和讲话都像急风，他却不论做什么都慢条斯理，十分仔细。尽管我们有这么大的差异——但说不定正因为这种差异，我才被他吸引。

我帮他排好椅子，扫地，两个人边干活边聊到深夜。即使在讲话时，我仍尽量专注于呼吸，结果因此失手打了一个盘子，还在地毯上绊了一跤。

"约瑟夫，"我问道，"苏格拉底真的叫你跑过百里吗？"

他笑了："没有啦，丹，我的性情并不大适合从事运动。苏格拉底难道没有跟你讲过，我当过他的厨子和跑堂很多年吗？"

"苏格拉底很少谈到他的过去，可是你怎么可能当过他的跑堂很多年？你不可能超过35岁。"

约瑟夫微笑："比那还要老一点，我52岁了。"

"真的假的？"

他点点头。那些戒律果真有不同凡响之处。

"不过，如果你没做过身体的调整，那么你都在受什么样的修炼啊？"

"我原本是个脾气暴躁又颇以自我为中心的年轻人。苏格拉底不

断叫我做这做那，有很多次，我都差一点就要离开，但最后我终于学会如何给予，如何帮助，如何服务。他指引我走上幸福与和平的道路。”

“要学习服务之道，”我说，“哪里能比加油站更好？！”

约瑟夫含笑说：“要知道，他并不是一直都在加油站打工。他的生活极度不同于寻常，并且多彩多姿。”

“告诉我吧！”我催促他。

约瑟夫沉吟半晌：“苏格拉底会用他的方式，适时地告诉你。”

“我连他住在哪里都不知道。”

约瑟夫搔搔头：“说到这个，我也不知道他住哪里。”

我隐藏住失望之情，问道：“你是不是也叫他苏格拉底？不会有这么巧的事吧。”

“不是。不过他的新名字就像他的新学生一样，都很有灵性。”他微笑。

“你说他对你要求很严苛。”

“对，非常严苛。我每样事情都做得不够好，他一逮到我闷闷不乐或发牢骚时，就打发我走，一走就是好几个星期。”

“我看，在这两件事情上面，我倒也算专家。他也打发我走，期限不定。”

“为什么？”

“他说，我没学会适当的呼吸，就不准回去。天知道适当的呼吸是什么意思。”

“哦，像这样。”他放下扫帚，向我走来，一手放在我的肚皮上，另一手放在我的胸膛上。“现在，请呼吸。”

我按照苏格拉底示范过的模样，开始深深地、缓缓地呼吸。“不对，不要这么用力。”过了几分钟，我觉得腹部和胸部怪怪的，里头很温暖，很放松，是敞开的。突然间，我像个婴儿般哇哇大哭，感到

莫名的狂喜。就在那一刹那，我毫不费力地呼吸，感觉上像是有什么在呼吸着我。这感觉真是好快乐，我心想，谁还需要去看电影找娱乐呀？我兴奋得简直快无法自制了！然后我又感觉呼吸再度紧张起来。

“约瑟夫，我又不行了！”

“丹，别担心，你只需要再放松一点就行了。既然你现在明白了自然呼吸是什么感觉，就会让自己越来越自然地呼吸，直到感觉正常。呼吸是身心之间、感觉与行动之间的桥梁。均匀自然的呼吸会把你带回当下这一刻。”

“会不会使我快乐呢？”

“它会使你自觉意识清明起来。”他说。

“约瑟夫，”我说着，拥抱他一下，“我不知道你是怎么做到了你做的那件事，但是我要谢谢你。”

他露出令人如沐春风的微笑，把扫帚摆到一旁，说：“请代我问候……苏格拉底。”

我的呼吸并没有立刻改进，我仍在努力又努力。但有天下午，我在做完重量训练后回家的路上，注意到我不必费力就可以完整、自由自在地呼吸，很接近我在小馆里感觉到的那种呼吸方式。

当晚，我冲进办公室，准备让苏格拉底为我的成功开心，并且要为我的行为致歉。他好像早已知道我会去，我刹住脚步在他跟前停下时，他以平静的语气说：“好的，接下来，我们要——”那口吻好像我不过是刚上了趟洗手间出来，而不是久违了六个星期的密集修炼。

“苏格拉底，你没有别的要说吗？比如说，‘小子，做得好’，或是‘看起来不错’之类的？”

“你选择的这条路上，没有赞美，也没有责怪。时候到了，你也该好自为之了。”

我先是气得直摇头，而后莞尔一笑，无论如何，我都回来了。

自此以后，我不是在扫厕所，就是在学习其他更叫人气馁的新练习，比方静坐观想体内的声音，直到能够同时听见几种为止。有天晚上，我正在做这个练习时，发觉自己被带进一种以前从未体验过的绝对祥和状态中。有那么一会儿——到底多久我并不知道——我觉得自

己好像脱离了身体。这是我头一回靠着自己的努力和能量，体会到一种超自然的状态，我不需要苏格拉底伸出手来按着我的脑袋，也不需要他催眠或对我做其他什么。

我很兴奋，把这件事告诉他，他不但没向我道贺，反而说：“别为了你的体验而分了心。体验来了又去，如果你想要某种体验，那就去看电影，这比做什么瑜伽都简单多了，而且还有爆米花可以吃。喜欢的话，尽管静坐一整天，听声音，看光芒，或者看声音，听光芒，但就是不要被体验所引诱。把一切都放下，随它去！”

我像被泼了盆冷水，沮丧地说：“我之所以去‘体验’——这可是你的说法，还不都是因为你交待我这样做！”

他看着我，一脸惊异的表情：“我得告诉你每一件事吗？”

我简直快要气极攻心，没多久却笑了起来，他也笑着指着我。“丹，你刚才体验到一种炼金术般的转变，你把怒火转化为笑声。这表示你的能量水平比以前高了许多，障碍正逐渐在瓦解，说不定你还有了小小的进步。”他把扫帚递给我时，我们俩仍咯咯笑个不停。

第二天晚上，苏格拉底头一次对我的一举一动不发一语。我得到了讯息：从今以后，我必须自己注意自己。这时我才恍然大悟，他对我会有那么多的苛责，实在是出自好意，我几乎要想念那些苛责了。

直到好几个月以后，我方才了解，就在那晚，苏格拉底不再当我的“家长”，而成了我的朋友。



我决定去看约瑟夫，跟他讲我的近况。我走在路上时，有两三辆消防车从我身边疾驶而过。我并没多想，直到快接近小馆时，我看见天空一片橘红，才拔腿飞奔起来。

等我跑到那里，人群已渐渐散开。约瑟夫自己也才刚到，站在被烧成一片焦黑、满目疮痍的小馆前面。我听到他极度悲恸的嘶嚎，看见他缓缓跪下，痛哭。但当我走到他身旁时，他的脸色已恢复安详。

消防队长向他走来，告诉他火势大概起自隔壁的干洗店。

“约瑟夫，我很难过。”

“我也很难过。”他微笑着回答。

“可是刚才，你还很混乱愤怒。”

他微微一笑：“没错，当时是很愤怒。”我想起苏格拉底说过“发泄情绪，然后就随它去吧”。以前，这看来不过是一种不错的想法，但就在此时此地，在这焦黑又湿淋淋的残骸——原本是他那间美丽的小馆——前面，这位文质彬彬的勇士以身示范了如何与情绪和平共处。

“约瑟夫，这地方本来好美呀！”我摇头叹气。

“是很美，”他依依不舍地说，“不是吗？”

不知怎的，他的沉着平静令我心头不安：“你难道一点都不烦恼吗？”

他不动声色地看着我，然后说：“丹，我有个故事，你说不定会喜欢，想不想听听看？”

“嗯，好吧。”

在日本的一个小渔村里，有一名少女，她未婚，却生下一个孩子。她的父母觉得丢脸，命令她说出孩子的父亲是谁，她很害怕，不肯说，因为她所爱的那个渔夫已经偷偷告诉她，他要出去闯天下，等赚到大钱了，就会回来迎娶她。她的父母坚持要她把一切说出来，她走投无路，只好说孩子的父亲是住在山上的和尚，叫白隐。

父母听了勃然大怒，带着女婴到白隐门外，用力敲门，直到他打开了门。他们把孩子交给他，说：“这孩子是你的，你得照顾她！”

“是这样吗？”白隐边说，边把孩子抱在怀里，然后向少女的父母挥手道别。

一年过去，真正的父亲回到家乡，迎娶少女。他们马上去找白隐，请求他归还孩子，“我们不能没有我们的女儿。”他们说。

“是这样吗？”白隐边说，边把孩子还给他们。

约瑟夫微笑着等我回应。

“约瑟夫，故事很好听，可是我不懂你现在为什么要给我讲这个。我是指，就在刚刚，你的小馆被烧掉了啊！”

“是这样吗？”他说。接着，我们笑了起来，我认命地摇摇头。

“约瑟夫，你跟苏格拉底一样，疯疯癫癫的。”

“丹，单单你一个人的闷闷不乐，就够我们两人用了。不过，用不着替我担心，我早就已经准备好面对改变。我应该马上就要搬到南边或北边，嗯，是南是北，都没有什么差别。”

“嗯，可别不告而别喔。”

“那么，再见吧。”他说着，一如既往，给了我一个大大的拥抱，“我明天就要走了。”

“你会向苏格拉底辞行吗？”

他笑着回答说：“我和苏格拉底很少来寒暄或道别这一套，你以后会明白的。”

说完，我们就分道扬镳了。



星期五清晨三点左右，我在前往加油站的路上，经过交叉口的钟塔时，我比以前都更清楚地觉察到，我还有好多东西要学。我一走进办公室，迫不及待地开口就说：“苏格拉底，约瑟夫的小馆烧光了，他要离开了。”

“怪了，”他说，“小馆通常烧的是菜不是光呀。”他在开玩笑，“有没有人受伤？”他问，但脸上并未流露出愁容。

“据我所知，没有。你有没有听到我说的话？你难道一点也不难过吗？”

“约瑟夫有没有难过呢？”

“嗯……算有也算没有。”

“是啰，不过就这么一回事嘛。”话题到此结束。

接着，让我讶异的是，苏格拉底竟然拿出一包烟，还点了一根。

“谈到烟，”他说，“我有没有跟你讲过，根本没有所谓的坏习

惯？”

我简直不敢相信眼前所见与耳畔所闻，我告诉自己，没这回事，什么事都不曾发生……

“你没讲过，而我在听了你的建议以后，竭尽所能地改变我的坏习惯。”

“要知道，那样做是为了培养你的意志力，并给你上一课，好让你的本能复苏。事情是这样的，不论哪种下意识的、不由自主的仪式行为，都会造成问题；然而特定的行动，比如抽烟、喝酒、吸毒、吃甜食或问愚蠢的问题，却是有好有坏。每一行动都有它的代价和欢乐之处。你如果两面都有所体会，就会变得既合乎实际，又能为你的行动负责。唯有如此，你才能自由并有意识地做出勇士的选择，也就是：去做，还是不去做。”

“俗话说，‘坐时就坐，站时就站，不论做什么，都不可举棋不定。’一旦你做出选择，就得全力以赴。可别像某个牧师，在和妻子云雨时，想到祈祷，在祈祷时却又想到和妻子云雨。”

我想象起那副画面，笑了起来。苏格拉底则喷起烟圈，个个圆圆滚滚。

“宁可尽全力而犯错，也不要瞻前顾后、小心翼翼地避免犯错。责任意味着同时领悟到欢乐和代价、行动和后果，然后做出选择。”

“听来像是‘非黑即白’，没有中庸之道吗？”

“中庸之道？”他纵身一跃，跳上桌子，“什么中庸呀，根本是伪装过的平庸、恐惧和迷惑。它是魔鬼的双关语，不是做，也不是不做，而是摇摆不定的妥协，不能使任何人快乐。中庸之道只适合平凡无奇的人、觉得歉疚的人，还有不敢采取立场的骑墙派。中庸之道是给怕哭又怕笑，怕活又怕死的人。中庸之道呐，”他深吸一口气，“是半冷不热的茶，专给魔鬼喝的！”

“可是你跟我讲过平衡、中道与中庸的可贵。”

苏格拉底搔搔脑袋：“嗯，这倒是。说不定时机已经成熟了，你该信任你体内那个知情者，也就是你内心的顾问。”

我笑着说：“苏格拉底，你开始讲道时威猛得像头狮子，结束时却温驯如一只小羔羊，你还得多多练习。”

他耸耸肩膀，爬下桌子：“以前在神学院，别人也老是这么说我。”我不知道他是不是在开玩笑。

“反正，”我说，“我还是觉得抽烟是叫人厌恶的事情。”

“我难道还没有让你了解我的信息吗？抽烟本身并不令人厌恶，抽烟的习惯才令人厌恶。我可以享受一根香烟，然后隔了六个月再抽。而我一旦抽起烟，可不会自欺欺人，说我的肺不会付出代价；我在事后会采取合宜的行动，设法抵消负面的影响。”

“我只是从来没想到，像你这样的勇士竟然会抽烟。”

他向我喷着烟圈：“丹，我从来不按照别人的想法而活，连我自己的想法都不例外。并不是所有的勇士行事作风都跟我完全相同，不过你要知道，我们全都必须遵守门规。

“所以，我的所作所为符合你的新标准也好，不符合也好，你都要清楚一件事，那就是，我并没有不由自主的行为，也没有任何习惯，我的行动是有意识、自发、刻意并且完整的。”

苏格拉底捻熄他的烟，对我微笑：“由于你的骄傲和自以为比人优越一点的态度，你变得太呆板了。这会儿我们该来小小庆祝一下了。”他拿出一瓶杜松子酒，我坐在那儿，摇着头，不敢置信。他用杜松子酒和汽水替我调了杯饮料。

“这里卖汽水吗？”我问。

“这里只有果汁，还有，别叫我老爹。”我想起很久以前他对我说过的话。然而现在，他却给我一杯杜松子酒姜汁汽水，自己则喝着纯杜松子酒。

“这个嘛，”他边说边灌下酒，“庆祝的时刻到了，百无禁忌。”

“苏格拉底，你这么热情，我很高兴，不过我明天得练体操。”

“小伙子，拿着你的外套，跟我来。”我只有照着做。

有关那个旧金山的星期六晚上，我记得清楚的只有一件事，那就是，我们很早就出发，而且一直没停下。那晚的情景朦朦胧胧，有光，有叮当作响的酒杯，还有笑声。

相比之下，星期天早上的事，我倒记得很清楚。五点钟左右，我

的头在抽痛。我们正沿着密逊路往南走，越过第四街的交叉口，晨雾弥漫，我几乎看不见街上的路标。苏格拉底突然停下脚步，直瞪着白雾，我一个踉跄，撞到他，吃吃笑了起来，然后很快就清醒过来；情况不大对劲。一个巨大的身影从雾中出现，我那早已遗忘大半的梦境闪进我的脑海中，随即又消失，因为我看到另一个身影，接着又一个，是三个男人。其中两人挡住我们的路，又高又瘦，紧张不安。第三个男人向我们接近，从他破旧的皮夹克里抽出一把匕首，我感觉到自己的太阳穴怦怦跳得厉害。“把钱交出来！”他喝令道。

我没有怎么多想，就走向他，伸手拿出我的皮夹，向前跌了一跤。他吓了一跳，冲向我，挥着刀。苏格拉底以我前所未见的快速度，一把抓住这人的手腕，一扭，把他抛到街上。另一个家伙向我冲来，碰还没碰到我一下，就被苏格拉底的旋风腿踢中他的双腿。第三个家伙还来不及行动，苏格拉底便纵身一扑，使出锁腕技巧，抓住他的手腕，一扭，就让他动弹不得。他坐在这男的身上，说：“你难道不认为，应该考虑采取非暴力行动吗？”

其中一个男人正想爬起来，苏格拉底大喝-声，他便向后倒下。这时领头的那个好不容易从马路上站起，找到他的刀，然后怒气冲冲、一拐一拐地冲向苏格拉底，但苏格拉底起身一拉，就把被他压在底下的那人举起来，往持刀的男人抛过去，叫着：“抓好！”他们跌倒在水泥地上，三人一阵狂怒，尖叫着一齐冲向我们，想做垂死一击。

接下来数分钟的情形一阵混乱，我还记得苏格拉底推了我一把，我倒在地上。接下来除了呻吟声外，就只有一片沉寂。苏格拉底站着，一动也不动，然后甩甩手臂，深吸一口气。

他把刀扔进下水道里，然后转身朝着我问：“你还好吧？”

“除了头以外都好。”

“被打中了吗？”

“只是酒精的关系啦。到底发生什么事了？”

他转向趴在路面的那三个男人，屈膝跪下，量他们的脉搏。他以近乎温柔的动作，把他们的身子翻转过来，轻轻地这里戳戳那里碰碰，检查他们的伤势。这时我恍然大悟，他正在尽力替他们疗伤！“去叫救护车。”他说着，转向我。我连忙跑到附近的电话亭，打电话，然后我们离开，快步走到公车站。我看着苏格拉底，他的眼底有隐隐约约的泪光，打从我认识他以来，他头一回看起来脸色苍白，

非常疲倦。

回家的车程中，我们没怎么交谈。我是无所谓，一讲话反而头痛得厉害。公车停下时，苏格拉底下车，说："下星期三请到我办公室来，小酌几杯……"我扮了个苦瓜脸，他笑了笑，继续说："……花草茶。"

我在离家一条街的地方下车，头疼欲裂，觉得我们好像打输了，那三人这会儿仍在打着我的头。我尽量合上眼，走着最后这一小段回家的路。我心想，当吸血鬼原来就是这种感觉，阳光是可以杀人的。

我们的小小庆祝会教了我两件事：第一，我需要放松自己，看开一切；第二，至少对我而言，豪饮这回事是不值得的。况且，比起我正开始享有的愉悦之感，饮酒之乐根本微不足道。



星期一练体操时，我像拼命三郎似的，格外卖力，我还是有机会可以及时让自己准备好的。我的腿部复原情况好极了。我被一位不凡人物纳入羽翼之下，受到他的保护。

我步行回家，心中涨满感激之情，激动得在公寓门外跪下，摸着土地。我抓起一把泥土，定睛凝视着在和风中闪闪发光的翠绿树叶。有那么宝贵的几秒钟，我好像慢慢融入大地。接着，生平第一次，我感到天地间有着某种赐予生命的无名存在。

这时，我那习惯分析的心智跳出来说话了：哇，这是种自发的玄秘经验。魔力顿时消失，我回到尘世里的处境，一个凡夫俗子，站在榆树下，手里抓着一把土。我在既放松又茫然的状态下，走进公寓，看了一会儿书，然后就睡着了。

星期二过得很宁静，是暴风雨前的宁静。

星期三上午，我投入课堂的洪流中。我原本认为已经永恒存在于心中的那股沉静，很快就被微妙的不安和旧有的冲动所取代。我严守戒律苦练多时，没想到竟然还会这样，真叫我失望。然后，有新的事情发生，我听到一项发自本能、强而有力的信息：旧有的冲动会继续浮现，可是冲动并无关紧要，要紧的是行动。勇士之所以为勇士，取决于勇士的行动。

起先，我以为是我的心智在搞鬼，但那并不是一个思绪或声音，

而是一种笃定的感觉，知道就是知道。这就好像苏格拉底住在我身体里面，我体内有位勇士。这种感觉将长伴左右。

当天晚上，我去加油站，想告诉苏格拉底我的心智近来过动的情形，并对他讲起我的那股笃定感。我发现他正在替一辆破烂的福特水星汽车换发电机，他抬头打了个招呼，随口说：“我听说约瑟夫今天早上过世了。”

约瑟夫的噩耗和苏格拉底的冷漠令我深深震撼，我不由得向后一倒，跌靠在身后一辆旅行车上。我好不容易才有办法开口问：“他怎么死的？”

“我想，他死时应该很安详吧。他有白血病，很罕见的那种。病了好多年喽，他可撑了好久，这家伙真是个优秀的勇士。”他的语气流露出感情，却没有一丝明显的哀伤。

“苏格拉底，你难道不难过吗？一点点都没有吗？”

他放下扳手：“这让我想起很久以前听过的一个故事。”

有个母亲因为儿子夭折而悲伤欲绝。

“我受不了这份痛苦和悲哀。”她对她的姐妹说。

“我的姐妹呀，你儿子出生前，你为他哀伤吗？”

“没有，当然没有。”消沉的女人回答。

“好啦，那你现在就不需要替他哀伤了。他只不过是回到他出生前待的那同一个地方，他的原乡。”

“苏格拉底，这故事能使你得到安慰吗？”

“嗯，我认为这个故事还不错，说不定以后你也会欣赏。”他以快活的语气回答。

“苏格拉底，我还以为我很了解你，但我从来都不知道你可以这么无情。”

“丹，不必庸人自扰，死亡可是一点害处也没有的。”

“可是，他人已经走了！”

苏格拉底轻轻笑了笑：“说不定他人已经走了，也说不定没有。说不定他从来就不曾在这里！”他的笑声响彻修车房。

我突然领悟到自己何以如此烦躁不安：“要是我死了，你是不是也会有同样的感觉？”

“那是当然！”他笑着说，“丹，有些事情你还不了解，以现在来说，你就把死亡当成一种转变好了，它比青春期的转变稍微激烈一点，可是用不着特别难过。这不过是身体的一项改变，该发生时，它自然就发生。勇士既不求死，也不逃避死亡。”

他的神情突然变得阴郁，接着又开口：“死亡并不让人悲伤。让人悲伤的是，大多数人根本就没真正活着。”这时，热泪涌上他的眼眶。我们坐在那儿，默默无语，然后我就回家了。

我刚拐进一条小街，那种笃定的感觉又出现了：悲剧对于勇士和愚人而言，是大不相同的。苏格拉底根本不把约瑟夫的死当成是悲剧，我一直到好几个月以后，在一个山洞的深处，才领悟到这个道理。我怎样都无法驱除一个想法，那就是，听到噩耗时，我和苏格拉底应该感到悲伤才对。我脑子里一片混乱，心情又难过，就这样回到家，最后总算睡着了。

到了早上，我了解到一件事：苏格拉底的反应不等同于我的期待。我发觉，设法去迎合任何人的期待，包括自己的期待，都是没有用的。我身为和平勇士，应该自己选择在何时、在何处、以何种方式来采取一举一动。我怀抱着这个使命，开始过勇士的生活。当晚，我走到加油站办公室，对苏格拉底说：“我准备好了，什么也阻挡不了我。”

他狠狠瞪着我，那眼神抵消了我连月来的修炼，我打起哆嗦。他开口，小如耳语，却似乎有刺穿人的力道：“你讲这话像是个笨蛋，时机未到前，谁也不晓得自己是不是准备好。你没剩下多少时间了！每过一天，你就朝着你的死期又迈进了一大步。我们可不是在这儿玩游戏，你懂还是不懂？”

屋外狂风大作，在毫无预警的情况下，我感觉到他的手指抓住我的太阳穴。



我蹲伏在树丛里，三米外有个身高超过两米的剑客，正面朝着我

躲的这个方向。他高大结实的躯干散发着硫磺臭味，他的脑袋，甚且连同他的前额，都被丑陋纠结的头发所覆盖；两道粗眉像刀痕似的，划过他充满恨意的扭曲脸孔。

他眼露凶光，怒视着一个面对他的年轻剑客。这时，出现和巨汉一模一样的五个身影，将年轻剑客团团围住。他们六人一道放声而笑，那是发自肚子深处、既像低哼又像嘲弄的笑声。我觉得很不舒服。

年轻剑客的头急速左右扭动，狂乱挥着剑，一会儿绕圈疾攻，一会儿又采取闪躲之势，在空中比来划去。他一点胜算也没有。

所有的身影一声怒吼，纵身向他扑去。巨汉的剑自他身后砍下，斩断他的手臂，伤口喷出鲜血，他痛得哀号，盲目胡乱挥剑，慌乱地做出最后的挣扎。巨剑又砍来，年轻剑客的头颅从肩膀落下，滚到地上，脸上犹带着惊恐的表情。

“啊。”我不禁呻吟，一阵恶心。然后硫磺的臭味淹没了我，我的臂膀一阵刺痛，有什么把我拉出树丛，摔在地上。我张开眼，年轻剑客断头上两只无神的眼睛，离我的脸不过几公分，默默预示我即将面临同样的噩运。这时，我听见巨汉喉咙发出粗嘎的声音。

“傻小子，向生命说再见吧！”他的嘲弄激怒了我，我冲过去拿起年轻剑客的剑，随即翻了个身，站起来面对着他。他大吼一声，展开攻击。

我闪开，可是他那一砍的力道却震得我身子一歪，跌倒在地。说时迟那时快，他露出分身，连他一共六个人。我跳起来站好，设法牢牢盯紧原来的那个他，可是我已毫无把握了。

他们开始念念有词，声音发自肚皮深处。他们慢慢向我逼近，吟诵声变成垂死之人从喉咙发出的声音，低沉而恐怖。

这时，那感觉又出现，我明白自己该怎么做了。巨汉代表你一切苦恼的本源，他就是你的心智。他是你必须刺穿的恶魔，可别像那被击倒的勇士一样，被他欺骗了；集中注意力！说来荒谬，我当时竟然心想，拣这种时候给我上一课，太扯了吧。接着，我又回到眼前的困境。

我感觉到一种冰冷的平静，我躺下不动，闭上眼，仿佛投降了。我双手握剑，剑刃横过胸前和脸颊。幻象可以愚弄我的眼，却骗不了

我的耳。只有真的剑客走路时会有声音，我听见他在我身后，他只有两个选择——走开，或者杀死我。他选择杀我。我专注倾听，一察觉到他的剑就要砍下，立刻使出浑身的力气，把剑向上一刺，感觉到剑刺穿了过去，刺破衣服和肌肉。一声骇人的尖叫传出，我听见砰的一声，他倒在地上。身体被我的剑刺穿、趴在地上的，正是那恶魔。

“你这次差一点回不来了。”苏格拉底皱着眉头说。

我奔向洗手间，吐了个痛快。我出来时，苏格拉底已经泡好加了甘草的甘菊茶：“对神经和胃都很好。”

我对苏格拉底讲起这趟旅程。“我就躲在你身后的树丛里，也看到整个经过，”他打断我的话，“有一回我差点打了个喷嚏，幸好没有，虽然我一点也不担心跟那家伙纠缠。丹，有一度，我以为我得介入了，不过你处理得相当好。”

“嗯，苏格拉底，谢了。”

“不过，你好像忽略了一点，而且因此差点要了你的命。”

这会儿轮到我打岔：“我所关心的主要的一点，就是那巨汉的剑尖。无论如何，我并没有忽略那一点。”

“是吗？”

“苏格拉底，我终生都在与幻象战斗，为每一项琐碎的个人问题钻牛角尖。我一心一意想改进自己，却没把握住最初促使我追寻生命的那个问题。我想让世上万事万物为我而奏效，却老是缩回自己的心智里，满脑子都只有我、我、我。那巨汉就是我，是我的自我，那渺小的自我，我总以为自己是伟岸的巨人，而我把它刺穿了。”

“显然如此。”他说。

“如果是那巨汉打赢了，会怎么样？”

“别这么问。”他阴沉地说。

“我非知道不可，我会不会真的就死了？”

“有可能。”他说，“最起码，你会发疯。”

就在这时，茶壶的笛声响起。

第5章 山间小径

苏格拉底把冒着热气的茶倒进两个马克杯中，开口鼓励我，这可是数个月以来，他头一次替我打气。

“你在决斗中活了下来，这意味着你已经准备好向独一目标更迈进一步。”

“独一目标是什么？”

“等你察觉到时，就已经在那里了。你的修炼现在总算可以转移到不同的领域了。”

一项改变，这是进展的迹象！我兴奋了起来，我们总算又要行动了。

“苏格拉底，”我问，“是什么新的领域呢？”

“首先，你得向内心请求，去找到答案。现在就开始，走出去，到加油站后方，垃圾箱后面，就在角落靠墙的地方，你会找到一块扁平的大石头，坐在石头上，等到你悟出有价值的事情后，再来告诉我。”

我顿了一下：“就这样？”

“就这样。坐着，直到你悟出一个值得与我分享的洞见。”

我走出去，找到那块石头，坐在黑暗中。起先，我的心头一片杂念，我想到我多年来在学校学过的所有重要观念。一个钟头过去，接着两个钟头，三个钟头。再过几个钟头，就要日出了，我越来越冷，开始放慢呼吸，煞有介事地想象我的肚皮是暖和的。过没多久，我又感到舒服了。

直到破晓，我唯一想得出来可以跟他讲的，就是有一回上心理学课时的体悟。我撑着僵痛的腿，站好，一拐一拐走进办公室。苏格拉底坐在办公桌后，一副轻松自在的模样，说：“啊，这么快？好吧，是什么呢？”

我尴尬得几乎难以启齿，又希望他能满意：“好的，苏格拉底，尽管我们外表有很多差异，却都有同样的人性需求和恐惧，我们想走在同一条路上，互相指引。人一旦了解这-点，就能生出慈悲心。”

“不坏，回去再想。”

“那不成问题，”他笑，“我肯定你今晚就会想出什么来。”

“今晚？可是我……”他指着门外。

我坐在石头上，身体又酸又疼。我回想我的童年，思索往事，寻觅洞见。什么都没有，我绞尽脑汁，设法把我和苏格拉底相识数月来所发生的一切，压缩成一句睿智的箴言。

我想到我此时没办法去上的那些课，还有我得对教练讲的借口。我该说什么才好呢？说我一直坐在加油站的石头上吗？听起来像疯言疯语，足以使他哈哈大笑。

太阳慢吞吞爬过天际，速度迟缓得叫人痛苦。夜幕低垂，我坐在那儿，又饿又气又沮丧，我没有想到任何可以告诉苏格拉底的，接着，就在他即将按时回来上班时，我有了灵感。我努力贯注全副的心神，我看见苏格拉底走进办公室，向我挥挥手，我更加倍地努力着。然后，午夜左右，我悟出来了。我脚麻到甚至走不动，所以先做了几分钟的伸展动作，才拖着脚步走进办公室。

“好，苏格拉底，我悟出来了。截至目前，我一直在人们的社交面具后面，看到他们共同的恐惧和激起苦恼的心智，然而这些却只让我变得愤世嫉俗，因为我看得不够深入，所以才看不出他们内在的光芒。”我想这应该是个重要的启示。

“好极了。”他宣布。我舒了一口气，正准备坐在沙发上时，他又说：“可是和我设想的不大一样。你能不能带给我更感动人的东西？”我气馁地嚷了一声，用力踏着脚步，回到我那块哲学家之石上。

“更感动人的东西。”他说了，那是不是一个暗示？我自然地回想到最近在健身房里的练习，队友像母鸡一样咯咯有声，唠唠叨叨，老担心我又让自己受伤。前不久，我在单杠上做超大幅度的摆荡动作时，有个大回环的动作发生失误，不得不从单杠上跳下来。我知道我的腿将重重着地，但是我还没着地，席德和贺柏就在半空中抓住了我，把我轻轻放下。“丹，小心点！”席德斥责道，“你又想弄断腿吗？”

然而像这些事情，跟我眼前的窘境似乎都没有关系。因此，我将知觉放松下来，希望那感觉能给我一点忠告。什么也没有出现。我浑

身酸痛得不得了，再也无法集中精神了。我索性缓缓起身，练起几招太极拳，苏格拉底对我示范过这种慢动作似的中国功夫。我屈膝，以优美的姿态前后摇动，松松垂着双手，我让呼吸随着身体重心的变换而流动，心里一片空白，不经意中浮现出一副景象。

几天以前，我缓慢而小心地跑向伯克利市中心的普罗弗广场，就在市政厅对面，紧靠着伯克利高中。为了有助于身体放松，我做起太极拳的来回摆动动作，我专注于柔软度和平衡，觉得自己像在大海中漂浮的海草。

我发觉有几个高中男生和女生停下脚步，盯着我看，我不管他们，把注意力转回身体，让我的觉察力随着太极动作而流淌。我做完全套动作以后，捡起运动长裤，套在跑步短裤外面。这时，我的注意力被两个漂亮的少女所吸引，她们正看着我，吃吃笑着。我心想，这两个女生八成对我有好感。我边想边把两条腿都塞进同一只裤管，结果当场失去平衡，跌了个狗吃屎，整个人趴倒在地上。

两个女生连同另外几个学生全都大笑起来，我起先觉得很难为情，后来索性躺在地上，跟着他们一起哈哈大笑。

我站在石头上，纳闷自己怎么会想起这件事。这时，我顿悟了。我走进办公室，站在苏格拉底的桌前，宣布："人生没有平凡无奇的时刻！"

苏格拉底微微一笑："欢迎回来。"我跌坐在沙发上，他开始泡茶。



从此以后，在体育馆的每一刻，在地板上也好，在空中也好，我都将之视为特别的时刻，值得我投入全副注意力。不过苏格拉底不只一次解释过，我还需要更多的练习，才有能力把无比锐利的注意力，灌注到日常生活中的每一分每一秒。

第二天中午过后，体操练习尚未开始前，我趁着万里晴空，艳阳高照，在红杉树林中静坐。才静坐不到10分钟，就有人一把抓着我，来回摇晃我的身体。我滚到一边，喘着气，弯腰屈膝半蹲半站，这才看到是谁出手攻击。

"苏格拉底，你实在太没有礼貌了！"

“醒醒吧！”他说，“工作时不准睡觉，还有事情要办呢。”

“我下班了，”我开玩笑说，“午休时间，请到下一个窗口。”

“大侠，该动一动了。去穿上跑鞋，20分钟以后在这儿碰头。”

我回家，穿上我破旧的运动鞋，立刻赶回红杉树林，但到处也找不到苏格拉底的踪影。这时我看到了她。“乔伊！”

她打着赤脚，穿着蓝色运动短裤和T恤，T恤在腰部打着结。我奔向她，给她一个拥抱。我笑着，想要推倒她，把她摔到地上，但她可不容易被推倒。我想聊一聊，跟她说说我的感想和计划，她却用手捂住我的嘴巴，说：“丹，以后还有时间聊。现在，跟着我就是了。”

她开始做起一套集各家之长的动作，有太极拳、徒手体操和身心协调运动。才不过数分钟，我就感觉到轻盈、放松，精力充沛。

乔伊也不示意一下，突然就说：“各就各位，预备，跑！”她拔腿就跑，穿过校园，我跟进，卯足了劲拼命想赶上，我们朝着草莓峡谷的山区前进。我上气不接下气，因为尚未进入跑步的状态，开始便落后了一大截。我更加拼命地跑，肺部像在燃烧，远远超前的乔伊却已经在可以俯瞰橄榄球场的坡顶停下来。我好不容易跑到她身旁时，简直快喘不过气来了。

“甜心，怎么耽搁了那么久？”她双手插腰说道，接着又跳开，往峡谷那头跑，直奔防火小径的入口，也就是在山里蜿蜒向上的狭窄泥土路。我不甘示弱，追了上去。尽管身体疼痛不堪，我却坚持要追赶上她。

我们快到防火小径时，她放缓步伐，开始以合乎人性的速度跑步。接着，我们到了低坡小径的最低点，她居然没转弯，反而带着我上了另一个山坡，直入山区。

等我们跑到了低坡小径的尽头，她转了弯，并没有跑上高坡和低坡小径之间的连接道，这条陡峭的山路足足有四百米之长，我感激得默默赞颂起主来。我们沿着长长的下坡路往回跑，乔伊开始讲话：“丹，苏格拉底请我引导你进入新的修炼阶段，静坐练习固然有益，但你终究得张开眼睛，环顾四周。勇士的生活是不断移动的经验。”

我看着地面，一边倾听，一边沉思。我回答：“是的，乔伊，这我了解，因此我才在体育馆接受训练……”我抬起头，刚好看见她的

倩影消失在远方。

那天下午稍后，我走进体育馆，躺在垫子上，不断做着伸展运动。直到教练走过来，问道："你是打算躺一整天呢，还是要来试试我们替你准备的其他不错的活动？我们把它叫做'体操'项目。"

自从受伤后，我头一回尝试做一些简单的翻滚动作，试试我的腿。跑步是一回事，翻滚可是另一回事，翻滚会带来疼痛，在做双腿猛然落地、同时将身体往上一推这个高级动作的时候，身体承受的压力可以高达七百多公斤。我也开始试跳蹦床，这还是近一年以来的第一次。我颇富韵律地往上弹跳，一遍又一遍做着空翻动作。我的两位蹦床队友派特和丹斯嚷道："米尔曼，放轻松一点好吗？要知道你的腿还没有复原啊！"他们要是知道我刚刚才在山区跑了好几公里，不知道会怎么说。

那晚走进加油站时，我累得几乎睁不开眼睛。我从十月的凉风中走进办公室，准备喝点安神热茶，轻松地讲讲话。早知道，我就该放聪明一点。

"过来面朝着我，像这样站着。"苏格拉底屈膝，臀部向前，肩膀向后，接着双手伸到前面，好像抓着一只隐形的海滩球："保持这个姿势，不准动。慢慢呼吸，注意听好。丹，你比大多数人擅于做动作，但是你的肌肉太紧张。肌肉越紧张，做动作时消耗的能量就越多。所以，你得学习如何释放囤积已久的紧张。"

我的腿又痛又酸，开始发抖："好疼！"

"就是因为你的肌肉硬得像石头，才会这么疼。"

"好了好了，道理你讲得很清楚了！我得维持这个姿势多久啊？"

苏格拉底却只是微微一笑，突然走出办公室，留我一人在那儿弯着腿，流着汗，身体颤抖。他回来时，带了一只灰色的公猫，它显然在前线战斗过。

"你得像奥斯卡一样锻炼肌肉，这样你的身手才能跟我们一样敏捷。"他说着，搔搔那只呼噜呼噜叫的猫儿耳后。

我的前额冒汗，肩膀和腿疼得不得了。终于，苏格拉底说："稍息。"我站直，抹抹前额，抖抖双臂。"过来，向奥斯卡介绍一下你自己。"苏格拉底搔着猫儿的耳后，它高兴得呼噜叫。"我们俩都要担任你的教练，小乖乖，是不是啊？"奥斯卡大声喵喵叫，我拍拍它，"现

在，捏捏它的腿肌，慢慢来，一直捏到骨头那里。”

“我可能会弄疼它。”

“捏就是了！”

我捏猫儿的肌肉，越捏越深，直到碰触到骨骼。猫儿好奇地看着我，一边还不住地呼噜叫。

“现在来捏我的小腿肚。”苏格拉底说。

“啊，苏格拉底，我下不了手。我们还不够了解彼此。”

“笨蛋，捏啊！”我捏下去，令我意外的是，他的肌肉捏起来居然跟猫咪的一样，感觉像结实的果冻。

“轮到你了。”他说着，伸手捏住我的小腿肚。

“啊！”我疼得叫出声来，“我本来一直以为坚硬的肌肉是正常的。”我边说，边揉小腿。

“丹，肌肉坚硬是正常的，但是你必须超越正常，超越平常、普通或合理，到达勇士的领域。你一直设法在平常的领域中变得优秀，现在则要在优秀的领域中变得平常。”

苏格拉底让奥斯卡走出门，接着向我介绍体能修炼的微妙要素：“现在，你了解了心智是如何对身体施加压力的。忧虑、焦灼和其他的心智残渣经过多年的累积，形成慢性的紧张状态，如今，你该释放这些压力，把你的身体从往昔之中解放出来。”

苏格拉底把白布铺在地毯上，叫我把衣服脱掉，只留短裤。他自己也只穿着短裤。“万一有顾客上门要怎么办？”我问。他指指挂在门边的工作服。

“现在，跟着我做。”他开始把一种气味甜香的油抹在左脚上，我模仿他的一举一动，学他用力捏、按、戳进脚趾的底部、顶端、两侧和之间，同时伸展脚趾，压一压，拉一拉。“不要光是按摩皮肉，要按摩骨头，再按深一点。”他说。过了半个钟头，我们按摩好了左脚，然后按照同样程序按右脚。如此这般好几个钟头，把全身每个部位通通按摩到。我学到有关我的肌肉、韧带和肌腱的知识，这些都是我以前不知道的。我感觉得到肌肉连接的地方和骨头的形状，枉费我身为运动员，对自己的身体却那么陌生，这实在令人惊讶。

我在黎明时分穿上衣服时，觉得自己好像有了一个崭新的身体。苏格拉底招呼完一位客人后回来说：“你已经清理了身体内很多旧有的恐惧，下个月起，每周一次抽时间重复这套程序。受伤的部位尤其需要多按摩按摩。”

我心想，家庭作业真是越来越多。天色渐亮，我打了个呵欠，该回家了。我正要走出门口时，苏格拉底叮嘱我下午一点整到防火小径的尽头碰面。



我提早到达小径，懒洋洋地伸展身体，做热身运动。经过“骨骼按摩”后，我的身体放松而轻盈。不过因为只睡了几个钟头，仍然有点疲倦。一直下着毛毛细雨，我今天原本没有兴致跟任何人跑到任何地方去。我听到附近的树丛沙沙作响，我站着，一动不动，凝神注视。只见乔伊从树丛中走出来，她又打赤脚，穿着墨绿色短裤和绿色的T恤，衣服上绣着“快乐就是加满的油箱”字样，她看起来像是个小精灵公主。那件上衣显然是苏格拉底送的。

“嘿，乔伊，真高兴又看到你。我们坐下来谈谈吧，我有好多事想告诉你。”她浅浅一笑，随即快步跑开。

我跟在她身后跑上第一个转弯，差点在潮湿的泥土地上滑一跤。经过昨天的一番运动以后，我觉得双腿虚弱无力，没一会儿呼吸就变得急促，很庆幸她的速度比昨天慢了一点。

我们跑到低坡小径的尽头，我吃力地呼吸着，受伤的那条腿在抽动。这时她说：“小乖乖，快起来。”说完就跑上连接道。我的心智在反抗，疲软的肌肉在抵制。我抬头看着乔伊轻轻松松、蹦蹦跳跳地跑上山，仿佛脚下踩的是平地。

我喊了一声，也跑上连接道，像头喝醉酒的猩猩，弯腰驼背，嘴里嘟囔着，上气不接下气，闷头直向上爬。

小径到达顶端时变得平坦了，乔伊站在那儿，嗅闻着湿松针的气味，看起来像小鹿斑比一样，安详又满足。我的肺乞求更多的空气。“我有个提议，”我气喘吁吁地说，“剩下来的路我们走上去，这样就有多一点的时间谈话。你看怎么样，这提议不错吧？”“一起来吧。”她愉快地说，又跑了起来。

我的懊恼转为愤怒，我要追她到天涯海角！我一脚踏进一滩水

里，在泥泞的地上滑了一跤，还撞上一根小树枝，险些跌落山边。我喃喃咒骂，声音嘶哑，没有力气多说话。

我挣扎着爬上一座小山，感觉上好像是翻过科罗拉多洛基山山脉，然后看到乔伊蹲在那儿，正逗着一些跃过小径的野兔玩。我蹒跚着跑向她，野兔跳进树丛中，乔伊抬头看着我，含笑说：“喔，你来了。”我逞起英雄，向前倾身，设法加快脚步超过她，可是她像箭一般冲了出去，转眼又不见人影了。

我们爬了三百多米高，我在海湾的上方居高临下，看得到大学校园就在脚下，然而我的状况却让我无法欣赏风景，也没那份心情。我觉得自己就快昏倒了，眼前浮现出了一幕情景——我被埋葬在山上潮湿的泥土底下，土堆上立着墓碑，写着：“丹长眠于此，一条好汉，勇于尝试。”

雨势变大了，我恍恍惚惚，闷着头继续跑，身子向前倾，跌跌撞撞，脚步拖拖拉拉，我的鞋沉重得像铁打的靴子。接着，我跑过一个转角，看到最后一个山坡，坡度几乎是垂直的。我的心再次抗拒，身体停了下来，可是在高高的山顶上，乔伊就站在那儿，双手叉腰，好像在跟我挑战。不知怎的，我居然有办法将身子向前倾，腿也还能向前移动。我卖力前进，使劲挣扎，呻吟着爬完仿佛永无止尽的最后一段路，一头撞进她怀里。

“哇，好家伙！”她笑着说，“你跑完了，大功告成喽！”我靠在她身上，上气不接下气，喘息地说：“答……对……了。”

我们步行下山，这使得我有充裕的时间恢复体力来交谈：“乔伊，这么辛苦又快速的鞭策方法，好像不大自然。我还没有真的准备好跑这么远，我想这对我的身体没好处。”

“你说得大概没有错。”她说，“可是这并不是要考验你的身体，而是要考验你的心灵，要看看你能否坚持下去。并不只是坚持爬山，而是坚持你的修炼。要是你停下来不爬，一切就结束了。但是丹，你通过考验，高分过关了。”

起风了，大雨倾盆而下，把我们俩淋得透湿。这时，乔伊停下脚步，双手抱着我的头，吻我。雨水从我们湿淋淋的头发滴落，沿着脸颊流下，我揽住她的腰，被她明亮的眼神吸引。

一股新的活力注入并充满了我的身体。我自嘲说，看我们俩淋成了这副德性，简直就像需要挤水的海棉。接着我又说：“我们来赛

跑，看谁先跑到山脚！”我拔腿就跑，取得先机。“管他的，”我暗自思忖，“大不了一路滑下这些天杀的小径！”结果，还是她跑赢了。

当天下午稍后，我身体干爽又暖和，与席德、盖瑞、史考特和贺柏在体育馆里，懒洋洋做着伸展运动。温暖的体育馆俨然像是怡人的避风港，阻挡了外头的滂沱大雨。虽然我之前跑得叫苦连天，不过仍留有一点精力。



当天晚上我踏进办公室，脱下鞋子时，精力却消失了。我真想啪哒一声，把酸痛的身体撂倒在沙发上，然后睡上十几个钟头。我抗拒这个蠢蠢欲动的念头，尽量保持优雅的坐姿，面对苏格拉底。

他把室内重新布置了一下，我觉得挺有意思的。墙上挂着高尔夫球选手、滑雪选手、网球选手和体操选手的照片；办公桌上摆了棒球手套和橄榄球。苏格拉底甚至穿了件T恤，上面印着“俄亥俄州立大学教练团”。看起来，我的修炼进入了运动阶段。

苏格拉底泡了一种具有提神醒脑作用的特别茶，他称之为“雷霆咒”，我则在旁边跟他聊着关于我在体操上的进展。他仔细倾听，接着说：“体操和其他的运动其实并不像大多数人所想的那么单纯。”

“这话怎么说？”

他把手伸进办公桌里，拿出三把看来可以杀死人的小刀。“呃，苏格拉底，没关系，”我说，“我并不真的需要你跟我说明。”

“起立。”他喝令道。我站起来，他没来由地就将一把小刀对准我的胸膛低手一抛。

我闪到一边，倒在沙发上，小刀无声掉落于地毯上。我躺在那儿，余悸犹存，心脏扑通扑通跳得特别快。

“很好，”他说：“你稍微反应过度，不过还不错。现在，起立，准备迎接下一刀。”

就在此时，茶壶哨声响起。“哦，可是，”我说，一边搓着两只冒汗的手掌，“喝茶时间到了。”

“那可以等，”他说，“仔细看着我。”苏格拉底把亮晃晃的刀刃直

直向上一抛，我看着刀先是打转，而后掉落。小刀正从空中落下，说时迟那时快，他的手向下一探，握住了刀柄，那只手就像把钳子似的，把刀稳稳地夹在拇指和另外四指之间。

“现在换你试试看，注意我是怎么夹住刀子的，这样就算我不巧抓到了刀刃，手也不会受伤。”他将另一把刀向我抛来，我这回比较放松，往旁边跨了一步，试着去夹刀子，但连边也没沾到。

“要是你下一次还夹不到，我就要改成高手抛了。”他警告说。

这一次我的眼睛盯牢刀柄不放，等到小刀飞近时，我伸出手，“嘿，我接到了。”

“运动真好玩，对不对？”他说。

我们心无旁骛，专心抛刀、接刀，最后终于坐下来喝茶。

“现在，让我来跟你聊聊什么是顿悟，这是禅的观念。顿悟出现在专注于当下的时候，此时身体灵活、敏感且放松，情感则是开放而自由的。顿悟就是小刀飞来时，你所体验到的事。顿悟就是勇士存在的状态。”

“苏格拉底，你知道，我有很多次都有这种感觉，特别是在比赛的时候。我往往因为心思太集中了，甚至听不到掌声。”

“是的，那就是顿悟的体验。运动、舞蹈、音乐或其他任何一种具有挑战性的活动，都可以成为通往顿悟的途径。你以为自己热爱体操，其实体操只不过是包装纸，里头包着的礼物就是顿悟。做体操时，你必须全神贯注于你的一举一动，体操带领你进入关键时刻；你的生命处于危险之中，就像决斗的武士，不是顿悟就是死。”

“就好像翻腾两周做到一半时那样。”

“对。这说明了体操为何是一种勇士的艺术。它让人在训练身体的同时，学会集中心思、清空情绪，但是大部分的运动员却没能把这种清明的状态，扩及到日常生活中。这就是你的功课了。当顿悟变成你每一天的真实体悟，我们就平等了。顿悟是你的大门钥匙。”

我叹了口气：“苏格拉底，这看起来遥不可及。”

“当你跟在乔伊的后头跑上山时，并没有光顾着眷恋地望着山顶，而是直接看着前方，一次只踏出一步。只要这样做就对了。”

“这是门规，对吧？”

苏格拉底含笑点点头，“现在，你最好睡一下。明天早上七点在伯克利高中的跑道上，有特别训练课程。”

清晨六点一刻，闹钟响了，我硬拖着身子下床，把头浸在冷水里，做了几下深呼吸，把脸捂在枕头里，尖叫一声，好让自己清醒过来。

我走上街道时，精神抖擞。我慢慢跑进高中运动场，苏格拉底正在那儿等着。他的特别训练课程一开头就是半个钟头的蹲马步，他在加油站里示范过这叫人苦不堪言的蹲姿。接着他示范了一些武术基本原则：“真正的武术教导人不去抵抗，就像树木迎风而弯腰那样。这种态度远比体能技术更重要。”

苏格拉底使出合气道手法，不论我多么努力地推他、抓他、打他甚至扭住他，他都将我撂倒，看来毫不费力。“绝对不要跟任何人或任何事物挣扎。被推的时候，要拉；被拉的时候，要推。找出自然的路径，顺势而行，和自然的力量合为一体。”他的行动证明了他所说的话。

没过多久，离开的时刻到了。“明天见，同一时间，老地方。今晚留在家里，多练习练习。记住，呼吸要缓慢，慢到吹不动放在你鼻头前的一根羽毛。”他好像穿了溜冰鞋似的，轻快地滑走。我跑回公寓，整个人很放松，像是一路都有风在吹送我回家。



在体育馆里，我尽量将我的所学加以应用，“任由动作发生”，而非想办法去做动作。我在单杠上的巨幅秋千动作似乎是自动进行；我在双杠上一再摆荡，跳跃，空翻而后倒立；我在鞍马上做并腿全旋和剪刀动作时，感觉好像有钢丝从天花板垂挂下来支撑着我，我身轻如燕。同时，我的腿终于恢复弹性了。

我和苏格拉底在每天早上太阳一出来时碰头，我都是跨大步走着，他则像瞪羚似的，边跑边跳。我日渐放松，反射动作变得像闪电那么快。

有一天，我们热身跑步至半途时，他突然停下，脸色苍白，我从来没见过他那样。

“我得坐下来。”他说。

“苏格拉底，你没事吧？”

“丹，你只管继续跑，我要静静坐一下。”我听他的话继续跑，一边不时留心他的动静，他合眼挺直身体坐着，神色庄严，但人看来是老了些。

我们几个星期以前就说好，我晚上不再到加油站去看苏格拉底，不过当晚我还是打了电话去问他情况如何。

“教练，你还好吗？”我问。

“好得很。”他说，“不过呢，我请了位助理代班几个星期。”

第二天早上，我看到我的新助理在跑道上跑步。我简直雀跃不已，直直奔向乔伊，我想一把将她抱进怀中，然而她轻轻一摔，我就像倒栽葱似的摔到地上。更丢脸的还在后头，比赛投篮时，她赢了我；练棒球时，她击中我投的每一个球。不管我们做什么，比赛什么，她的表现一律无懈可击，使得我这个世界冠军得主自我感觉像个新手。

苏格拉底交给我的功课，我加倍操练。我每天清晨四点起床，打太极拳到天亮，然后跑步到山里，去和乔伊碰头。对于这些额外的练习，我从未向其他人提过。

不管在课堂上还是在体育馆里，乔伊的倩影时时萦绕在我心头，我想见她，想抱着她，但是我好像得先抓住她才行。到目前为止，我充其量只能希望，能在她自订的比赛中击败她。

两个星期以后，我又和苏格拉底回到跑道上又跑又跳，他已恢复了活力。

“一定是得了流行性感冒。”他解释说。

“苏格拉底，”我说，一会儿跑到前，一会儿跑到后，跟他玩捉人游戏，“有关你的日常生活，你嘴巴很紧。我一点都不知道我们不在一起时，你是什么样子。这些你怎么解释？”

他笑，一跃超前了三米左右，接着沿着跑道全速奔跑。我跟在后头跑，直到和他的距离近得足以交谈。

“你回答我的问题啊。”

“不。”他说，话题就此结束。

等我们终于做完伸展运动和静坐练习后，苏格拉底走到我身边，一手搭在我肩上，说：“丹，你是个好学又聪明的徒弟。从今以后，你要自行安排你的课程计划，根据需要做练习。而我要给你一点额外的东西，这是你该得的。我要教你做体操。”

我不禁大笑了起来：“你要教我做体操？苏格拉底，我看你这一次真是太夸张了。”我很快跑到草地上，当场来了个侧翻动作、一个后手翻，还有一个高空翻加两周转体。

苏格拉底走到我身旁，说：“我承认，你比我厉害。”

“万岁！”我喊道，“总算发现我会做而你不会做的事了。”

“不过呢，我注意到一件事。”他又说：“你准备做转体动作时，手臂应该再多伸出去一点。喔，还有，你一开始的时候，头太往后仰了。”

“苏格拉底，你这个吹牛大王……不，你说得对。”我说，领悟到我的头的确是太往后仰，手臂的确需要再伸出去。

“等我们稍微修正好你的技巧后，再来调整你的姿势。”他补充说，接着话锋一转，“体育馆见。”

“可是，苏格拉底，我本来就有教练了，而且我不知道其他体操队员是否喜欢你在体操教室附近走来走去。”

“哦，你一定会想出一个好理由跟他们说。”

当天下午在练习前的队员集合中，我向教练和队友说，我性情古怪的祖父远从芝加哥来，要待一两个星期，他想来学校看我。“他其实是位很不错的老先生，蛮有活力的，老以为自己是个很棒的教练，只要各位迁就他一点——他有点疯疯癫癫的——我敢说他不会妨碍我们的练习。”

大伙都没有异议。“哦，对了。”我补充，“他喜欢别人叫他玛丽莲。”我拼命克制笑意。

“玛丽莲？”每个人都边笑边重复。

“对呀，我知道这有点诡异，可是等各位见到他就明白了。”

“米尔曼，说不定见到活生生的‘玛丽莲’，会有助于让我们了解你，人家都说这是会遗传的。”大伙哄堂大笑，做起热身运动。苏格拉底这一回要进入我的地盘，不知道他会不会喜欢他的新绰号。



今天，我计划给全队一个小小的惊喜。我在体育馆中一直保留着实力，他们并不晓得我已经完全复原了。我提早到达，走进教练的办公室，他正忙着翻阅散落在桌上的文件。

“教练，”我说，“我想参加小组比赛。”

他从眼镜上方盯着我看，用同情的语气说：“丹，你还需要半年才能复原并参赛。等你毕业以后再参加奥运选拔赛吧。”

我将他拉到一旁，低声说：“我今天已经准备好了！我一直在体育馆外做额外的练习。”

“丹，你没机会的，我很抱歉。”

队友们在小小的体操教室里做热身运动，摆荡、翻滚、跳跃、倒立，一样一样来，我站在场边旁观。接着是第一个项目——地板运动。大家的表现看起来都不错，他们正准备进行下一个项目时，我站了出来，走到运动垫上，开始做我的例行动作。

一切都很顺利：两周后空翻、流畅的倒立，我保持轻快的节奏表演带有舞蹈元素的动作和自创的转体动作，而后是一个比天还高的翻腾动作，接着是最后的空中连续动作。我轻盈着地，一切都控制得很完美。这时我才听到口哨声和掌声，席德和乔里惊讶得面面相觑。“这新面孔是打哪儿来的？”

“嘿，我们得把他签进队里。”

下一个项目。乔里先上吊环，接着是席德、恰克和盖瑞轮流上场，最后轮到我。教练还在怀疑我方才那个项目怎能表现得那么漂亮，所以这会儿猛盯着我。我调整一下护手，确定手腕上的胶带很牢固，然后跳上吊环。乔里帮着我稳定好摆荡的身子，便退到一旁。我的肌肉在抽动，等着发挥作用，我深吸一口气，往上一拉，整个人便头下脚上地悬吊在空中，接着我慢慢地拉着身体，用力将身体撑成十

字。

我做着流畅的摆荡动作，先是向下，接着又向上做正面摆上动作，我听见底下窸窸窣窣的声音。我慢慢地做出倒立动作，手臂和身体都是笔直的，“哎呀，真是见鬼！”教练说，我从来没听他用过这么强烈的字眼。我从倒立的姿势恢复正常，轻快地做了个大回环，然后停下来，身体一动也不动。最后，我表演了高空两周空翻，着地，脚只挪动了一小步。我的表现还不错。

我继续表演其他动作，做完最后一项后，大家再度报以喝彩声和惊喜的大叫声。这时我注意到苏格拉底正静静坐在角落里，一脸微笑，想必他把一切都收进眼底了。我挥手请他过来。

“各位，让我来介绍一下我祖父。”我说。

“玛丽莲，幸会。”他们异口同声说。有极短的一瞬间，苏格拉底面露困惑之色，不过马上就说：“大家好，幸会。我想看看丹都跟什么样的人搅和在一起。”他们都微笑着，说不定觉得这老先生还挺可爱的。

“希望大家不要见怪，我居然叫玛丽莲。”他随意地说，“我的本名叫马利尔，别人却老爱叫我的绰号。丹有没有跟你们讲过他在家里的小名？”他吃吃地笑着。

“没有。”他们带着渴望的语气问：“叫什么呢？”

“嗯，最好还是别说的好，我可不想害他难为情。他若是愿意的话，随时都可以告诉你们。”老狐狸看着我，严肃地说：“丹，没什么丢脸的。”

结果大家走开时，纷纷对我说：“再见啦，苏珊。”“再见啦，约瑟芬。”“再会啦，杰拉尔丁。”

“真是的，看你惹了什么祸，玛丽莲！”我走向淋浴间。

那星期接下来的时间，苏格拉底无时无刻不在观察我。他偶尔会看看其他队员，指点一下，他的建议很高明，似乎每回都很管用。我很惊讶他竟然懂得这么多，他对别人始终都很有耐性，但对我的耐性就少多了。有一回在鞍马上完成了我历来最佳的表现，我开心地边走边解开手腕上的胶布。苏格拉底示意我过去，说：“那套动作看起来是不错，但是你解开胶布时，却一副邋遢相。别忘了，时时刻刻都要顿悟。”

我做完单杠动作后，他说：“丹，你仍然需要冥想你的行动。”

“冥想我的行动，这话怎么讲？”

“冥想一个行动有别于从事这个行动。所谓做事，其中必定有个做这件事的人，得有个自觉的‘某人’来从事这个行动。但是在冥想一个行动时，你就已经放下对结果的执念，当中再也没有一个‘你’要去做什么。你一旦忘了自己，就变成你所做的事物，由此你的行动就自由、自动自发了，同时不再有野心、抑制或恐惧。”

就像这样，他注意着我脸上的每一个表情，倾听我每一番言论。

有些人听到我已经复原。苏西自不例外，还带着她的两位新朋友，米歇尔和琳达一起来看我。琳达立刻吸引了我的目光，她身材苗条，一头红发，标致的脸蛋上戴着一副眼镜，身上穿了件样式简单的洋装，曲线玲珑。我很想再见到她。

隔天，练习的情况叫人失望，不管我做什么，好像都不大顺利。苏格拉底叫我过去跟他一同坐在垫子上。

“丹，”他说，“你达到了很高的技术水平，你是体操高手。”

“苏格拉底，谢谢你。”

“这并不是赞美，”他转过头来，正对着我，“高手毕生致力于修炼，目的是要赢得比赛。但有朝一日，你说不定可以成为体操大师。大师把修炼奉献给生命。”

“苏格拉底，这我了解。你跟我讲过好几……”

“我知道你了解。我是要告诉你，你尚未体会到这一点，尚未实行。你始终在为一些新的体能技巧而沾沾自喜，如果有哪天练得不顺，就又闷闷不乐。不过，一旦你超越了修炼，集中心思尽最大的努力，却对结果没有执念，那时你就会了解和平勇士之道。”

“但我要是不在意结果，又何必费这么大的功夫呢？”

“我并没叫你不在意，那太不切实际了，但是门规揭露出一件事：你可以控制你的努力，却无法左右结果。尽你所能，其他的就交给上苍。”他补充说：“我不会再来体育馆了，从今天起，想象我就在你体内，注视并纠正你的每项错误，不管那错误有多么渺小。”

紧接着数周，生活步调十分紧凑，我早晨六点起床，先伸展全身筋骨，打坐，然后才去上课。我快速又轻松地完成作业，接着什么事也不做，安静半个钟头左右，再去练体操。

在那期间，我开始和苏西的朋友琳达交往。我被她吸引，但没有时间和精力与她更进一步，只是在练体操的前后，和她聊一会儿，如此而已。我在每天练习的空档里，时常想到她，然后想到乔伊，接着又想到她。

我一次又一次有新的突破，教练和队友对我的能力越来越有信心，人人都看得出来，我不光只是复原了而已。虽然体操不再是我生活的中心，却仍占有重要的地位，因此我全力以赴。

我和琳达约会了几次，相当情投意合。有天晚上，她来找我谈一个私人问题，结果留下来过夜，我们那晚十分亲密，但是并未逾越我的修炼所容许的范围。我对她的情意与日俱增，速度之快，甚至吓到我自己。我的计划里面并没有她，可我还是越来越被她吸引。

我觉得自己对乔伊“不忠”，但我从来就不知道这神秘的少女何时会再现身，又到底会不会现身。乔伊是理想的典范，在我的生命里飞进飞出。琳达则是真实、温暖、柔情蜜意的，而且，就在我的身边。



一周又一周过去，随着将在亚利桑那州吐桑市举行的1968年全美大学锦标赛越来越接近，教练也越来越兴奋、谨慎和紧张。如果我们赢了，将是我们的大学头一回摘下冠军，而教练则将实现二十年来的目标。

没过多久，我们就已脱颖而出，和南伊利诺伊大学展开三天的对抗赛。锦标赛最后一晚，加大和南伊大在体操史上最激烈的比赛中势均力敌，剩下三个项目要进行，南伊大领先三分。这是关键时刻，我们要是实际一点，大可认命，拿到亚军也挺体面的；要不然，就得迎向不可能的任务。

我要挑战不可能的任务，感觉着我的气势正旺。我向全队宣布：“我既然已经东山再起，可不愿意白白走这一遭。我们已胜利在望，我打从心底这么觉得，我们努力吧！”我的话很平常，但无论我所感受到的是什么，它就像电流，激发了每一位队员的力量。

仿佛一阵浪潮，我们逐渐增加动力，随着每位队友的上场，那股

动力益发快速增长，益发强大。先前几乎快昏昏欲睡的观众，也逐渐兴奋得骚动起来，纷纷在座位上向前倾身。人人都感觉得到，有什么正在发酵。

南伊大显然也感受到了我们的力量，因为他们开始在做倒立时颤抖，在着地时失误。但是到最后一个项目展开前，他们仍然领先整整一分，而单杠一直是他们的强项。

最后，加大就只剩两名选手——席德和我。观众鸦雀无声，席德走向单杠，往上一跳，做了一套令我们屏息的动作。他以一个两周空翻为整套动作画下句点，其高度是体育馆内没有人见过的。观众简直疯狂了。而我是队中最后一位上场者——是最后一棒，压轴。

南伊大最后一位选手表现得可圈可点，他们的成绩几乎是无法逾越的，不过我所需要的，正是这个“几乎”。我必须拿下9～8分的成绩，才能打成平手，但是我从来就没拿到过这个分数。

我的最终考验终于到来，往事一幕幕浮现心头：我腿骨断裂时那痛苦的一夜，我发誓一定要复原，医生劝我放弃体操，苏格拉底以及我连续不断的修炼，在雨中没完没了直奔山巅的跑步。我感到一股越来越强的力量不断涌来，我对那些说我永远不能再表演体操的人生气。我的激情转变为冰雪般冷静的情绪，就在那一刻，我的命运和未来似乎达成平衡。我心智清明，情绪洋溢着力量。不做，就是死。

我带着这段时间以来在加油站学到的精神和专注力，走近单杠。体育馆内听不到半点声响，寂静的时刻，关键的时刻。我缓缓把石灰粉抹在手上，调整护手，检查腕带。我走向前，向裁判行礼，面对着主裁判时，我的眼神发亮，传达出一个简单的信息：“以下将是您见过的最佳体操动作。”

我纵身一跃，上了单杠，双腿往上抬，先做了一个倒立，然后开始摆荡。体育馆里唯一的声音，就是我双手在单杠上转动发出的声响，我腾跃、扭转，放手，迅即又抓住闪亮的单杠。除了动作以外，其他什么都没有。没有海洋，没有世界，没有星辰，只有单杠和一个没有心智的表演者。不久，连这两者也融进单一的动作当中。

我加进一个以前从未在竞赛中做过的动作，继续表演，超越我的极限。我一再摆荡身体，越荡越快，准备以一个屈体两周空翻来下杠落地。我绕着单杠快速摆动，准备放手飞进空中，让自己在命运女神的手上飘浮、转动，这是我自己选择的命运。我双脚猛然一踢，身体转了一圈，又一圈，然后又一踢，伸展身体，准备着地，关键时刻来

临了。

我着地的动作无懈可击，落地声在场中回荡。一片寂静……9～8.5分！我们拿下了冠军！

教练不知从哪里跑了出来，抓住我，拼命和我握手，兴奋到说什么也不肯放开我的手。队友们又跳又叫，将我团团围住，拥抱我，有几个队友双眼含泪。这时我听到远远传来如雷的掌声，越来越响亮。在颁奖典礼上，我们几乎无法压抑兴奋之情。我们彻夜庆祝，一再追述赛程的种种，直到早晨。

等待已久的目标达成了，我领悟到，掌声、分数和胜利都不再一样了。我改变了很多。我对胜利的追求总算结束了。当时是1968年的早春，我的大学生涯即将结束。接下来会怎样，我一无所知。

我在亚利桑那与队友告别，搭上飞机时，觉得很麻木。我飞回伯克利，回到苏格拉底和琳达那里。我茫然地看着底下的云层，丧失了企图心。这些年来，我一直靠着一个幻象支撑自己，这个幻象就是从胜利中获得快乐。而今幻象已燃成灰烬，我的种种成就却没有使我变得更快乐一点、充实一点。

我终于看穿了云层，看到自己始终没有学会如何享受生活，而只会追逐成就。我终生都在追寻幸福，却始终找不到。

飞机开始下降，我靠回枕头上，泪眼朦胧。我觉得自己走到了死胡同，不知该转向何方。

第6章 超越心智的喜乐

我拎着行李，直接去找琳达。我一边亲吻她，一边告诉她我们夺魁的事，不过并没跟她讲起我幻灭的心情。这时，苏格拉底的身影浮现在我的心头，我对琳达说，我有事得赶到别的地方。

“已经过了午夜，还有事？”

“对。我有位……朋友，是男的，他是上夜班的。我真的得走了。”我又亲了她一下，随即离开。

我走进加油站的办公室，手上还提着行李。

“要搬进来呀？”苏格拉底问。

“进来，出去……苏格拉底，我不知道自己在做什么。”

“嗯，你在锦标赛上显然知道自己在做什么，我看到了体育版的新闻。恭喜，你一定很开心。”

“苏格拉底，你很清楚我现在的感受。”

“可想而知，”他轻松地说，一边走进修车房，去修理一辆老福斯车的变速器，“你正在进步，一切都跟进度配合得刚刚好。”

“很高兴听你这么说，”我无精打采地回答，“可是，进度的目标是什么？”

“目标是大门呐！要得到超乎寻常的快乐呀！要达到你以前并不知道，却是你唯一拥有的真正目标。如今时候到了，你应该放掉你的心智，再度醒悟过来，恢复知觉。”

“再度？”我问。

“哦，是的。你曾经沐浴在光明之中，曾经在最简单的事物中找到喜乐。”说完，他双手抱住我的脑袋，送我回到婴儿时代……

我爬在瓷砖地板上，双眼睁得老大，专注凝视着我双手底下的形体和色彩。我尝试着触碰一块地毯，地毯也碰碰我。万事万物都明亮而有生气。

我的小手抓着一把勺子，敲打着杯子。叮叮当当的，听来好悦耳，我使劲叫嚷！接着我抬起头，看到在我上方飘扬的裙子，我被抱起来，发出咕噜咕噜的声音。我沐浴在母亲的香气中，全身放松地躺在她怀里，心中洋溢着幸福的感觉。

过了一段时间，我爬进花园，沁凉的空气拂过我的脸庞。五颜六色的花朵高耸在我四周，我被新的气味所围绕。我摘下一朵花，咬了一口，嘴里一阵苦味，我把花吐出来。

母亲来了。我伸出手，给她看在我手上动来动去的那个黑玩意，它正搔我的痒。她伸出手，扫开那东西，“讨厌的蜘蛛！”她说。然后拿着一个软软的东西轻拂我的脸，它在对我的鼻子讲话呢，“玫瑰。”她说，接着又发出同样的声音，“玫瑰。”我抬头看她，再看看周围，随即又飘进芳香四溢、色彩缤纷的世界中。

我醒来时，正面朝下趴在苏格拉底的黄色地毯上。我抬头，凝视着他的老橡木书桌的桌脚。此刻，一切似乎都朦朦胧胧的。

“苏格拉底，我觉得自己半睡半醒，好像需要把头浸在冷水里，才能清醒过来。你确定刚才这趟旅程对我没有造成伤害吗？”

“丹，没有。伤害是多年来造成的，你马上就会看到造成伤害的方式。”

“那个地方是我祖父家的花园，像伊甸园一样。”

“是的，的确是伊甸园。每个婴儿都活在明亮的花园中，直截了当地感受一切，不受任何思绪的欺瞒，没有信念，没有诠释，而且不下判断。

“你开始思考，开始替事物命名并知晓事情时，就‘堕落’了。要知道，堕落的不只是亚当、夏娃，而是我们所有的人。心智的诞生就是感官知觉的死亡，才不是什么我们吃了一颗苹果，所以变得有点性感的那回事呢！”

“但愿我能回到过去，”我感叹道，“那里是那么明亮，那么清澈，那么美丽。”

“你在孩提时代有过的乐趣，是可以再度拥有的。耶稣说过，要进入天国，得先像小孩一样。”苏格拉底沉吟半晌，又说：“明天早上八点到植物园跟我碰面，我们也该去大自然中走走了。”

我睡了几个钟头后醒来，觉得神清气爽，心情愉悦。说不定就在今天，我就要发现感官的奥秘了。我慢跑进入草莓峡谷，在植物园入口处等候苏格拉底。他到了以后，我们大步走在大片大片的绿野间，那里有各种树木、灌木、植物和花朵。

我们走进一间巨大的温室，空气温暖而潮湿，跟外头冷冽的早晨空气刚好形成对比。苏格拉底指着高耸在我们上方的热带树叶说：“你还是个孩子时，世界上的一切都会像破天荒头一遭那样赫然出现在你的眼睛、鼻子和触觉前。可是如今你知道了每样东西的名字，还把它们分类：‘那个好，那个不好，那是张桌子，那是把椅子，那是辆车子、是间房子、是朵花、是狗、猫、鸡、男人、女人、日出、海洋、星星。’事物令你越来越厌烦，因为对你，它们都只是名称而已。心智中枯燥的概念蒙蔽了你的知觉。”

苏格拉底大幅挥动手臂，指向高耸在我们头顶上方的棕榈树，这些棕榈几乎碰触到圆顶的树脂玻璃天篷。“如今你透过一层薄纱去看万事万物，那层面纱是和事物有关的联想，投射覆盖在直接、简单的觉察力之上。你‘什么都看过了’，就好像同一部电影看了二十遍，你只见到对事物的记忆，所以感到厌烦，陷落在心智当中无法动弹。因此，你得先‘放掉心智’，才能恢复知觉。”



第二天晚上，我走进办公室时，苏格拉底正在烧开水，我小心翼翼脱好鞋，放在沙发底下的垫子上。他背对着我说：“怎么样？来进行个小比赛吧。你呢，表演一个特技，我也表演一个，看谁赢。”

“嗯，你真想这样做的话，那好吧。”我不想令他难堪，所以在桌上用单手倒立了几秒钟，然后站好，做了个后空翻，轻盈地落在地毯上。

苏格拉底摇摇头，一副士气大消的模样：“我还以为这场比赛会势均力敌呢，现在看起来，才不是这么回事。”

“苏格拉底，对不起，可是说到底，你不年轻了，而我在这方面又有专长。”

“我的意思是，”他笑着说，“你啊，毫无胜算。”

“什么？”

“看我的。”他说。我注视着他慢慢转身，慎重小心地走进洗手间，我往前挪动两步，以防他又拿着武士刀跑出来，可是他出来时手上端着一只马克杯。他在杯里倒了水，对我浅浅一笑，举杯做出敬酒的样子，然后慢慢喝着水。

“啊？”我说。

“就这样。”

“就这样？你什么也没做啊。”

“我做了呀，你就是没有眼光来欣赏我的本领。我之前就感觉到我的肾脏里有轻微的毒素，再过几天，毒性可能会开始影响整个身体，所以我在还没有症状出现以前，就找到问题所在，把肾里的毒素排出去了。”

我不禁放声大笑：“苏格拉底，你真是我见过的最舌灿莲花的大骗子。认输吧，你在吹牛。”

“我是非常认真的，我刚才描述的这段过程的确发生了。这需要对内在能量十分敏感，并且能随意控制几种微妙的机制。”

“你呢，却相反。”他一边说，一边用盐搓揉患处，“你只是模糊地觉察到你那副皮囊里头正进行的事情。你就像一个刚学会倒立的表演艺人，还不够敏感，无法预测到自己何时将失去平衡，而且你仍然有‘病倒’的可能。你所拥有的体操技能，只让你培养出粗糙的觉察力，使你可以表演许多动作花样，却不足以为傲。”

“苏格拉底，被你这么一说，三周空翻都变得平凡无奇了。”

“本来就没什么好啧啧称奇的，那不过是一项需要花时间练习的特技而已。然而，你一旦能感觉到体内能量的流动，这才值得称奇。所以，丹，继续练习。每天都要稍微磨练一下你的感官知觉，就像你在体育馆伸展筋骨时那样，舒展你的知觉。这样到最后，你的觉察力会穿刺、深入你的身体，深入这个世界。那时，你自然会少用思考，多用感觉，如此一来你就能从生活中最简单的事物那里得到乐趣，再也不会沉迷于成就或昂贵的娱乐中无法自拔。下一回，”他笑着说，“或许可以来场真正的比赛。”

我们静静地对坐了一会儿，然后到修车房去，我帮苏格拉底把一辆福斯汽车的引擎拉出来，拆卸另一个有故障的变速器。后来我们回到办公室时，我问苏格拉底认不认为有钱人比“我们这样的穷鬼”过得

快乐。

他的回答令我震惊：“丹，说实话，我挺富有的，人一定要变得富有才会快乐。”他看到我呆若木鸡的表情，微微一笑，从桌上拿起一支笔，在一张干净的白纸上写下：

快乐＝满足/欲望

“只要你有足够的钱来满足你所有的欲望，你就是富有的。因此，有两个办法可以让人变得富有：一种是赚取、继承、借贷、乞讨，甚至是偷窃足够的钱来满足你所有的欲望；另一种是，清心寡欲，生活简单，如此一来，你永远都会拥有足够的钱。

“和平勇士有洞见和戒律，因而得以选择简单的生活，得以明白需求跟欲求的不同。我们只有很少的基本需求，却有无穷无尽的欲求。全神贯注于每一时刻，就是我的喜乐。全神贯注用不着花钱，你唯一的投资是修炼。丹，这正是当勇士的另一个好处，便宜多了！要知道，快乐的秘密并不在于寻求更多想要的，而是在于培养寡欲的能力。”

我倾听他所编织的魔咒，心中一片满足。这其中并无复杂之处，没有迫切的追寻，没有非办不可、攸关生死的事。苏格拉底向我揭示了，觉察就是宝藏。

他突然抓住我两侧腋下，把我举了起来，向上抛，抛得如此之高，我的脑袋都快撞到天花板了。我往下掉时，他出手帮忙缓和我落下的速度，让我平稳落地。

“只是想确定你有足够的注意力听我下面要讲的话。现在是什么时间了？”

“呃，凌晨2:35。”

“错了。从以前、现在到未来，永远都是当下这一刻！当下这一刻就是时间，时间就是当下这一刻。清楚了吗？”

“嗯，是的，清楚了。”

“我们在哪里？”

“我们在加油站的办公室里，我们不是很久以前就玩过这个游戏了吗？”

“没错，而你学到的是，你唯一所能确知的事情就是，你在这里，不管这个这里究竟是在何方。从今以后，只要你的注意力开始飘到别的时空去，你就得给我马上回来。记住，时间就是当下这一刻，地方就是这里。”

就在这时，有个大学生闯进办公室，拖着他的一位朋友。“我简直不敢相信！”他指着苏格拉底说，“我走在路上，经过这里时看了一眼，结果看到你把那家伙抛到天花板上。你究竟是谁呀？”

看来苏格拉底的庐山真面目即将曝光了。他茫然地看着这个学生，然后大笑，“哦，”苏格拉底又笑了，“哦，好的很！没什么啦，我们只是在做运动，打发打发时间。这位是丹，他是体操选手，丹，我没说错吧？”我点点头，那学生的朋友说他记得我，他看过两三次体操比赛。苏格拉底的说法越听越可信。

“这桌子后面有个小蹦床。”苏格拉底走到书桌后，让我大吃一惊的是，他居然在无形的迷你蹦床上，一弹一跳起来，他弹跳得如此流畅，我简直要以为桌后真有蹦床了。他越跳越高，等到头都快碰到天花板了，才跳得稍低一点，他就这样上上下下地弹跳。我鼓起掌来。

这两人虽然一脸迷惑，还是满意地走了。我跑到书桌另一侧，那儿当然没有什么蹦床。我歇斯底里地笑了起来：“苏格拉底，你真让人不可思议！”

“没错。”他说，他从来就不故作谦虚。

此时，天边已微露曙光，我和苏格拉底准备离开。我拉上外套的拉链，觉得这一天的黎明对我仿佛具有象征意味。



我走路回家，想到逐渐显现出来的改变，外表看不大出来，而是内在的。我感觉到一种崭新的清明状态，看清自己的路在哪儿，要务是什么。我终于不再期待世界来满足我，放下期待的心后，我的失望就消失了。当然，我会继续去做生活在这日常世界里该做的事，可是要按我自己的条件去做。尽管我过的是平凡的生活，但我已逐渐尝到一种奇妙、彻底的自由。

我和苏格拉底的关系也产生了变化。首先，我需要捍卫的幻象减少了。他叫我笨蛋时，我光笑不还嘴。因为就他的标准而言，他这样叫我并没错。同时，我也很少再被他吓到了。

我走回家的路上，经过医院时，突然有只手抓住我的肩膀，我像只不想被人轻拍的猫儿一样，本能地一缩，躲开。我转身，看到苏格拉底正对我笑。

“啊，你再也不会那么紧张兮兮了。”

“苏格拉底，你来这里有何贵干呀？”

“来散个步。”

“嗯，有你做伴挺好的。”

我们默不作声，走了一两条街，然后他开口问：“现在是什么时间？”

“哦，大约……”这时我突然发觉有诈，“大约是当下这一刻。”

“我们在哪里？”

“在这里。”

他没有再说什么，我有了点聊天的兴致，便跟他讲起我新感受到的自由，以及我未来的计划。

“现在是什么时间？”他问。

“当下。”我叹口气，“你不必一直……”

“我们在哪里？”他以无辜的语气问。

“这里，不过……”

“你要真的了解这一点。”他打断我，“你做什么都无法改变过去种种，而未来种种又永远不会完全如你所愿。从来就没有过去的勇士，也不会有未来的勇士，勇士活在当下、这里！你的悲伤、你的恐惧和愤怒、遗憾和内疚、你的羡慕、计划和渴望，只存活于过去或未来之中。”

“苏格拉底，稍等一下。我清楚记得自己曾在当下的时刻生气过。”

“并非如此。”他说，“你的意思是，你在当下那一刻表现得很生气。行动总是在现在这一刻发生，因为行动是身体的表达方式，只能

存在于当下、这里。但是心智却如幽灵，只活在过去或未来，它唯一的力量就是，转移你对当下这一刻的注意力。”

我弯下腰系鞋带，感觉到有什么在探触我的太阳穴。

我系紧鞋带，站好，发觉自己独自站在一间没有窗户的发霉旧阁楼里。在昏暗的光线中，我辨认出房间一角有两三个旧衣柜，像直立的棺木。

霎时，我寒毛直竖，觉得又冷又怕。除了自己的心跳声外，我听不到一点声响，别的声音都被死寂的空气抑制住了。我试着踏出一步，注意到自己站在一个五角星里面，星星是红褐色的，漆在地板上。我更仔细地打量，发现这红褐色的颜料，是干掉或正逐渐变干的血。

我听到身后有什么在厉声笑着，那笑声是那么令人恶心，那么令人害怕，我不得不咽下嘴里逐渐泛起的金属味。我不加思索，转身，迎面是头丑恶的怪兽。它在我脸上喷着气，陈年死尸那种令人作呕的怪味向我扑天盖地袭来。

它那丑怪的脸颊向后拉扯，露出了乌黑的尖牙。接着它说：“走向我……”我觉得不能不服从，但是本能阻止了我，我站在原地没动。

它气得咆哮：“孩子们，抓住他！”角落的衣柜开始缓缓朝我移动，打开，露出令人作呕的人类腐尸，它们走出衣柜，不断前进。我在五角星内狂乱地回旋打转，想找到逃亡藏身之处。这时，我身后的阁楼门打开了，一位少女踉跄着走进房间，身子一歪，正好倒在五角星之外。门还是半开着的，流泻进一长条的光。

她长得很标致，身着白衣。她似乎有哪里不舒服，不断呻吟，并以低微的声音说：“救救我，请救救我。”她两眼含泪，哀求着，其中却带有某种感激、报答和不可抑制的欲望意味。

我注视着逐渐逼近的腐尸，注视着这个少女和门口。

这时，那感觉出现了：“留在原地，五角星就是当下这一刻。在那里，你是安全的。恶魔跟他的手下是过去，门是未来。当心了。”

就在这时，女孩再次呻吟，身子一滚，仰躺在地上。她的衣服向上撩起，露出一条腿。她向我伸出手，哀求着，诱惑着：“救救我……”

我沉醉在欲望中，冲出五角星。

女孩露出血红的尖牙，向我咆哮。恶魔跟他的手下发出胜利的叫声，朝我扑过来。我冲向五角星……

我在人行道上缩成一团，浑身发抖，抬头看着苏格拉底，他说："如果你休息够了的话，还要不要再走下去？"有些晨跑者经过我身边，脸上露出好笑的神情。

"你每次想向我证明某种论点时，都非得把我吓个半死不可吗？"我结结巴巴地说。

"只有在论点很重要的时候。"

我沉默了好一会儿，才羞怯地问："你有那女孩的电话号码吗？"苏格拉底拍了一下自己的前额，翻个白眼。

"我想，你已经掌握那出小话剧的重点了吧。"

"是啊，留在当下，这样比较安全。不要为有尖牙的人走出五角星。"

"说得对。"他笑道，"别让任何人、任何事物，更别说是你自己的思绪，把你带离当下。你想必听说过两个和尚的故事吧！

一老一少两个和尚在雨林中，沿着一条泥泞的小路走回寺院。他们遇见一位佳人，无助地站在湍急、混浊的激流旁边。

老和尚看到她的困境，便用强壮的臂膀一把将她抱起，抱着她过了河。她揽着他的脖子，向他微笑，到了对岸后，他轻轻将她放下。她欠身为礼，向他道谢。两位和尚继续默默赶路。

快到寺院门口时，年轻的和尚再也忍不住："您怎么可以把美女抱进怀里？这种行为似乎有违和尚的清规。"

老和尚看着他的同伴，答道："我在那里就把她放下了，你还抱着她吗？"

"看来还有很多功课等在后头。"我叹道，"我还以为已经达到一定的成绩了。"

"你的要务不在于达成什么，而是待在当下此处。但是你除了在

做空翻和被我打扰时，仍旧多半活在过去或未来中。如果你想得到机会找到大门，现在就得洗心革面。大门就在这里，就在你眼前。现在，张开你的眼睛吧！”

“可是该怎么做呢？”

“丹，只管专注当下就行了，这能使你得到解脱，免于痛苦，免于恐惧，免于心智束缚。思绪接触到当下时，就消散了。”他举步要离开。

“苏格拉底，等等。走之前，请告诉我，你是不是故事里的老和尚，也就是抱女人的那位？听起来很像是你会做的事。”

“你还抱着她吗？”他大笑，迅速走开，消失在转角处。

我慢跑完最后几个街区，回到家，冲了澡，进入甜蜜的梦乡。



起床以后，我出门散步，继续用苏格拉底建议的方式冥想，将注意力逐渐集中于当下这一刻。我好像又变成了小孩，世界在我面前越来越清晰，我逐渐恢复感官知觉。虽然时值五月多雾的天气，天空却似乎变得更明亮了。

我没对苏格拉底提到琳达，基于同样的理由，也没对琳达提起苏格拉底，他们分属于我生活中不同的层面。况且，我感觉得到苏格拉底对我的内在修炼的兴趣，可比对我的世俗关系的兴趣大多了。此时琳达已经从大学辍学，搬到洛杉矶找工作。

一周又一周过去，上课情况很顺利，不过我真正的课堂是在草莓峡谷，我像风似的在山间奔跑，浑然忘了距离长短，只管和长耳大野兔赛跑。有时我会停下，在树下静坐，或只是闻一闻由脚下那闪烁的海湾上吹拂而来的清新和风。我会坐上一个钟头，望着潋滟的波光或头顶飘过的云朵。

我已从过往的种种“重要目标”中解脱，如今仅剩下一个目标：那扇大门。有时在体育馆里，就连这个目标也被我遗忘，我浑然忘我地尽情施展身手，在蹦床上高高跃入空中，回旋、转身，懒洋洋地飘浮，接着突然做个两周空翻，再冲向空中。

尽管我和琳达分隔两地，我们仍然两天就通一次电话，培养亲密

的感情。在那一段日子里，我没有见到乔伊，她或者从阴影中走出来，或者在我的梦中露面。她的倩影时时浮现在我眼前，并露出慧黠的笑容，直到我再也分不清楚我到底要什么，又想要谁。

然后，就在不知不觉中，大学最后一年即将画下句号。最后一次期末考试不过是走过场，我写着答案，欣然看着蓝色墨水从笔尖流出，心底明白我的生命已然改变。就连纸上的分行线看起来也像艺术品，各种意念自由地从我脑中涌出。然后一切就结束了，我完成了大学教育。

我带了新鲜苹果汁到加油站，和苏格拉底一起庆祝。我们坐着喝果汁时，我的思绪又飘向未来。

“你在哪里？”苏格拉底问，“现在是什么时候？”

“我在这里，在当下。但是目前的现实状况是，我需要找份工作，你有没有什么建议？”

“有的，想做什么就去做什么。随心所欲，相信你的本能。”

“听起来不是很有帮助。”

“你做什么并不重要，重要的是，做得有多好。哦，对了，”他补充说，“乔伊这个周末要来。”

“太棒了！这个星期六去野餐，你看怎么样？上午10:00好不好？”

“好，到时在这里碰面。”

我向他道了晚安，走进晨星点点而凉爽的六月凌晨。我从加油站出来，走到转角处时，时间正是1:30。一种感觉让我转过身，抬头看着屋顶。他站在那里，那影像许久以前我也看到过，他纹丝不动，仰望夜空，有一团柔和的光芒笼罩着他。虽然他离我有20米远，说话又很轻柔，我仍听得到他的声音，好像他就在我身旁。“丹，过来。”

我很快走回去，及时看到苏格拉底从阴影中出现。

“今晚你走以前，还有最后一样东西应该要看看。”他两根食指直探向我双眼，碰了我的眉毛上方一下。接着他走开来，直直向上一跃，落在屋顶上。我目瞪口呆地站在那儿，不敢相信方才的所见所闻。苏格拉底跳下来，落地时几乎悄无声息。“秘密就在于，”他

笑，“非常强健的脚踝。”

我揉揉眼睛：“苏格拉底，刚才是真的吗？我的意思是，我看到了，可是之前你摸了我的眼睛一下。”

“丹，真实没有明确的分界。地球并非密实的固体，而是由分子和原子所构成，它们是充满着空间的小宇宙。只要你睁开你的眼睛，地球便是一个有光、有魔力的谜。”

我们互道晚安。



星期六总算来临了。我走进办公室，苏格拉底从座位上起身。这时，我感觉到一双柔软的手臂揽住我的腰，乔伊的影子移到了我的影子旁。

“真高兴再见到你！”我给了她一个拥抱。

她笑容灿烂：“哦，你越来越强壮了，是不是正在接受奥运训练呀？”

“说实话，”我郑重回答，“我决定退休了。我的体操生涯已经走到尽头。我该往别的方向前进了。”她点点头，不发一语。

“嗯，我们出发吧。”苏格拉底手上抱着他带来的大西瓜。我的背包里则装了三明治。

山间的天气好得不能再好了。用过午餐，苏格拉底决定让我们俩独处，他要去“爬树”。稍后，他爬下树，听我们在那儿彼此出主意。

“乔伊，总有一天我要把我和苏格拉底相处的经过写成一本书。”

“说不定会被人拍成电影。”她说，苏格拉底站在树旁听着。

这会儿我讲得更带劲了：“还有人会制造勇士T恤……”

“还有勇士香皂。”乔伊喊道。

“还有勇士贴纸。”

“勇士口香糖！”

苏格拉底听不下去了，摇摇头，爬回树上。

我们俩放声大笑，在草地上滚来滚去，我以早就经过练习却故作不经意的口吻说：“嘿，我们来赛跑好不好？跑到旋转木马那里再折回来。”

“丹，你这个人一定是生来就爱受罚。”乔伊夸口道，“我父亲是头羚羊，我母亲是猎豹，我姐姐是风，而……”

“是呀，而你的兄弟是保时捷和法拉利。”她边笑边穿上运动鞋。

“输的人负责清理垃圾。”我说。

乔伊撒腿便跑。我在她身后，边嚷边穿鞋：“我看你叔叔八成是彼得兔！”我向苏格拉底喊道：“马上回来。”然后跑去追乔伊，她已领先许多，正朝着一公里以外的旋转木马跑过去。她跑得是很快，但是我跑得更快，而且我知道这一点，我的修炼已将我磨练得比我所能想象的更加厉害。

乔伊回头看看我，她的双臂和双腿顺畅地前后摆动，她见到我紧跟在后头，呼吸得轻松又自在，露出惊讶的表情，或可说是震惊的表情。她更加使劲向前跑，又回头望了一眼。我和她的距离近到看得见汗珠滴在她柔软的颈子上。

我赶上去，和她并肩跑着，她气喘吁吁地说：“你做了什么？搭便车坐在老鹰的翅膀上吗？”

“对啊。”我对她浅浅一笑，“老鹰是我的亲戚。”我送了她一个飞吻，随即超过了她。

我跑到旋转木马，折回头往野餐地点跑，跑到半途时，看到乔伊已经落后了100米远。她看起来跑得很吃力，渐露疲态。我替她难过，因此停下脚步，坐了下来，摘下一朵长在路边的野芥子花。她接近我时，放缓速度，看到我嗅着那朵花。我说：“今天天气真好，对吧？”

“你这样，”她说，“让我想到龟兔赛跑的故事。”说完，她加快脚步，以惊人的速度冲出去。

我好讶异，一跃而起，拔腿就跑。我以稳健的速度，缓缓地向她逼近，这时我们已接近草原的边缘，她还领先我好一段距离。我越逼越近，直到听得见她可爱的喘息声。我们肩并肩跑完最后20米，她伸

手握住我的手，我们放缓步伐，大笑着，刚好跌倒在苏格拉底切好的西瓜片上面，弄得西瓜子四溅，到处都是。

苏格拉底从树上下来，鼓掌迎接脸朝下一头滑倒在一片西瓜上、整张脸还沾满了西瓜汁的我。

乔伊看着我说："小乖乖，怎么了，用不着脸红嘛。毕竟，你差一点就击败了小小的、可怜的我。"

我的脸上汁液淋漓。我用手抹抹脸，吸吮手上的西瓜汁，回答道："小美人，怎么了，就算小小的、可怜的傻子，也看得很清楚，是我赢了。"

"这里就只有一个傻子，"苏格拉底发牢骚说，"而他刚刚捣烂了西瓜。"

我们都哈哈大笑，我转身看着乔伊，满眼闪烁着情意。但是当我见到她看着我的神情时，我不再发笑。她牵着我的手，把我带到草地边缘，那里可以俯瞰公园绵延不断的翠绿丘陵。

"丹，有件事我得告诉你。你在我心目中有非常特别的地位，可是苏格拉底说，"她回头看看他，他正缓慢地摇着头，"你的路径对我来说，似乎还不够宽广，起码眼前看来是如此，而我也有很多事情得去做。"

我的心霎时受到重击。我有一部分的生命坠落了，摔个粉碎，"嗯，我不会放你走，我才不管苏格拉底，你，或是别人说什么。"

乔伊热泪盈眶："哦，丹，我希望有一天……但是苏格拉底跟我说，你最好忘记。"

我最后一次凝望乔伊发亮的眼睛，苏格拉底从后面走到我身旁，在我的头上轻轻碰了一下。我眼前一黑，立刻忘记我曾认识一个名叫乔伊的女子。

第三部 莫名其妙的快乐

第7章 最终的追寻

我睁开眼睛时，发现自己正仰卧着。想必是打了个盹吧。我伸了个懒腰，对苏格拉底说：“咱俩真该经常离开加油站，多来几次野餐，你觉得呢？”

“是啊，”他缓缓点头，“就咱们俩。”

我们收拾好东西，在青翠苍郁的山里走了一公里多，才去搭公车。下山的路上，我隐隐约约老觉得像是忘了说什么，或是忘了做什么，也说不定是遗落了什么没带走。但等到公车开到山脚时，那感觉已经消失了。

苏格拉底下车前，我问道：“明天跟我一起去跑步吧？”

“何必等到明天？”他答道，“今晚11:30，小溪的桥上见，我们可以来一次午夜狂奔，一路往上爬。”

当天晚上满月高悬，我们沿着小径向山上走，月光在草丛和树丛顶端洒下一层银辉。这段七公里长的上坡路，我每一步都很熟悉，即使周遭漆黑一片，也可以循着小径跑上山。

爬完小径中一段陡峭的坡路以后，我的身体暖洋洋的。过了没多久，我们便跑到连接道，开始往山上走。好几个月以前，这里看来俨然像座巍峨大山，如今我却不怎么把它当回事了。我深深呼气、吐气，全速往上跑，对跟在后头拖着脚步，气喘吁吁，不时耍宝、打哈哈的苏格拉底大声喊道：“老头，加油啊！看你能不能抓到我！”

在一条又长又直的小路上，我回头看，以为会看见苏格拉底蹦蹦跳跳而来，却始终没看见他的踪影。我停下脚步，吃吃笑着，怀疑他会向我突袭。嗯，我就让他在前头等等，纳闷我跑到哪儿去好了。我坐在山边，视线越过海湾，抛向远方熠熠发光的旧金山市。

这时风儿开始低语，我警觉到事情不大对劲。我一跃而起，全速往回跑。

我在转弯处发现苏格拉底，他脸朝下趴在寒冷的泥土地上。我立即蹲下去，轻轻地将他的身子翻过来，凑到他的胸口，我发觉他没有

心跳。“天哪，哦，我的天哪！”一阵冷风呼啸着吹过峡谷。

我把苏格拉底的身体放下，为他做人工呼吸。我拼命地压他的胸膛，越来越惊慌失措。

最后，我只能轻轻对他低语，双手抱着他的头：“苏格拉底，不要死，请不要死，苏格拉底！”是我建议来跑步的，我记得他吃力地跑上连接道，上气不接下气，但愿……太迟了。我满腔怒火，感到一种前所未有的暴怒。

“不可以！”我对着上苍嘶吼，痛苦的叫声回荡在山谷，吓得鸟儿飞离鸟巢，飞到安全的天空中。

苏格拉底不会死，我才不会让他死。我感到有股气流在我的手脚和胸膛中奔流，我要把所有的气都灌给他，就算这意味着我难逃一死，我也乐于付出这个代价。“苏格拉底，活过来，活过来！”我双手按着他的胸膛，指头戳进他的肋骨。我有触电的感觉，看到我的手在发光，我摇着他的身体，全心全意希望他的心脏恢复跳动。“苏格拉底！”我喝令道，“给我活过来！”

但是没有半点迹象……什么都没有。我心里没了主意，我崩溃了。一切都结束了。我静静坐着，泪如雨下。“拜托，”我抬起头，看着银色的云朵飘过月亮，“拜托，”我对从来没见过的神明说，“请让他活过来！”最后，我停止挣扎，停止希望。我能力不足，我辜负了他。

两只小兔子跳出树丛看着我。我凝视着老人失去生命的身体，轻柔地将他抱在怀中。

就在这时，我感觉到它——很多个月以前我经历过同样的“灵”。它充满了我的身体，我呼吸着它，它呼吸着我。“请，”我最后一次说，“请用我取代他。”我是当真的。说时迟那时快，我感觉到苏格拉底的颈部脉搏开始跳动。我立刻把头靠在他的胸膛上，听到这位老勇士强健而又有节奏的心跳声在我耳边扑通扑通响。我把气吹进他的肺里，直到他的胸膛鼓起，自动起伏。

苏格拉底终于睁开了眼，我激动得又哭又笑。月光像水银一样，洒遍我们全身，那两只兔子皮毛闪闪发光，注视着我们。我开口讲话，兔子听到声音，跑回树丛里。

“苏格拉底！你还活着！”

“我看得出来你的观察力还是老样子，跟剃刀一样的锐利。”他有气无力地说。他挣扎着想要站起来，但是身体抖得太厉害。我把他扛在肩头，就这样走了两公里多的路，终于到了小径的尽头。在那里，夜间管理员帮我打电话叫来了救护车。

一路上，他安静地伏在我的肩上休息，他的重量压得我汗流浃背。他偶尔会开口说：“旅行就该像这样才对，我们以后应该多多旅行。”或者是：“马儿，快跑！”

我等苏格拉底进了医院，在加护病房安顿下来以后才回家。那天晚上，我又做了那个梦，这次死神把魔爪伸向苏格拉底，我大叫一声，然后惊醒。



次日，我到医院陪了他一整天。他大部分时候都在沉睡，但是那天将近傍晚时，他想和我谈一谈。

“那么，这到底是怎么回事？”

“我发现你躺在地上，心跳停了，没有呼吸。我决心要让你活过来。”

“当时你感觉如何？”

“苏格拉底，怪就怪在这里。起先我觉得体内有一股气在流动，我设法把气灌给你。我差一点就要放弃了，那时……”

“千万别说‘死’这个字。”他声明。

“苏格拉底，这可是很严肃的事！”

“继续讲吧，我在为你加油喝彩，我迫不及待想知道到底是怎么回事。”

我笑道：“是怎么回事，你清楚得很。你的心脏又开始跳动了，不过是在我放弃灌气以后。是我以前感受到的‘灵’，是它启动了你的心跳。”

他颔首：“你感觉到了它。”他并不是在提出问题，而是在做一项陈述。

“是的。”

“这是很好的一课。”他说，一边轻轻伸了个懒腰。

“什么一课呀！你心脏病突然发作，而那竟然是给我上了很好的一课？这难道是你对这件事的看法吗？”

“没错，”他说，“而且我希望你会善用从这一课学到的教训。不论我们看起来有多坚强，我们每个人都有隐藏起来的弱点，这个弱点说不定就是我们的致命伤。以下是门规：每一种力量都有相对应的弱点，每一个弱点都有相对应的力量。我从小到大一直有个弱点，就是我的心脏，而我年轻的朋友你呢，你有另一种‘心病’。”

“我有吗？”

“有的。你尚未向人生、向每一分每一秒完完全全敞开你的心。所谓的和平勇士之道并不是说，人在面对世界、生命和你所感觉到的‘灵’的时候，好像身披铁甲金胄，刀枪不入，而是表现出彻底的脆弱，容易受到伤害。我一直举出种种例子，就是想让你明白，勇士的生命与想象中的完美或胜利无关，而是与爱有关。爱就是勇士的剑，剑挥向哪里，就把生命，而非死亡带到哪里。”

“苏格拉底，请给我讲讲爱吧，我想了解。”

“爱并不是需要了解的事，爱只能体会。”

我低头看着他，领悟到他竟做出了那么大的牺牲。他明明知道自己有心脏病，却还是陪我一起修炼，从不退缩，这一切的一切，都只是为了保持我的兴趣。我热泪盈眶：“苏格拉底，我……”

“哀伤并不够好。”

我从惭愧转为泄气：“你这个老魔头，有时真会气死人！你要我付出什么？血吗？”

“愤怒也不够。”

“苏格拉底，你根本是个疯子。”我笑着说。

“好啦，这就对啦，要笑才够好！”

我们一同笑着，直到他轻声吃吃地笑，然后进入梦乡。我悄悄离

去。

第二天上午我回去看他时，他气色好多了。我立刻质问他：“苏格拉底，你为什么坚持要陪我一起跑步，又蹦又跳？你明明就知道自己随时可能会因为这样而赔上一条命。”

“最好是好好活着，直到一死。”他说，“我是勇士，因此我的人生道路就是行动。我是师父，所以必须以身作则。有朝一日，你也可能会像我教导你这样去教别人，到时候，你就会了解为什么言教是不够的。你也必须以身作则，把你从经验中体会到的一切，传授给别人。”

接着他讲了一个故事：

一位妇人带着稚子去见圣雄甘地，她恳求道：“圣雄，求您叫我儿子别再吃糖了。”

圣雄沉吟半晌，说：“两个星期后再把你儿子带来。”妇人大惑不解，谢过甘地后，说她会照他的吩咐去做。

两个星期后，她带着儿子回来。甘地看着孩子的眼睛说：“别再吃糖了。”

这妇人感激归感激，却也很迷惑，于是问道：“您为什么叫我两个星期后再带他来呢？您当时大可跟他讲同一句话呀！”

甘地回答：“两个星期前，我自己也在吃糖。”

“所以，丹，请记住，身体力行你所教的事，只教你已经身体力行的事。”

“除了体操外，我还要教什么呢？”

“以目前来说，体操就够了，利用它来传授课程。”他说，“先给人们他们想要的东西，直到他们想要的，正是你想传授给他们的。教人怎么空翻，直到有人要求学更多。”

“我又怎么会知道他们想要更多东西呢？”

“到时自然会知道。”

“苏格拉底，你确定我天生注定要当老师吗？我不大想当老师。”

“看起来你正往那条路走去。”

“这倒让我想起很久以来一直想要问你的一件事，你好像常常能看穿我的心思，知道我的未来。我以后也会拥有诸如此类的力量吗？”

苏格拉底闻言，伸手打开电视，看起卡通片。我关掉电视，他转向我，叹口气说：“我还想指望你永远不会对力量着迷呢。这会儿，问题既然出现了，我们最好把它解决掉。好的，你想知道什么？”

“嗯，首先，预言未来。你有时似乎有预言能力。”

“预言未来是基于对当下现实的认知，除非你已经可以看清当下，否则别对预知未来这回事产生兴趣。”

“嗯，那么看穿别人的心思呢，这件事又是怎样的？”我问。

苏格拉底叹口气说：“首先，你最好学会看穿自己的心思！”

“大部分时候，你好像都可以看穿我的心思。”

“你的心思很容易看穿，喜怒哀乐全写在脸上。”

我脸红了。

“懂我的意思了吧？”他笑道，指着我涨红的脸，“不必懂魔术，也能读懂一个人的脸。打扑克牌的人就是一直在用这招的。”

“可是真正的力量又是怎样的呢？”

他从床上坐起来说道：“丹，特别的力量的确存在。可是对勇士来讲，这些都是不相干的事，别被华而不实的事物所蒙骗，勇士所能仰赖的，只有爱、仁慈与服务和快乐的力量。你无法得到快乐，而是快乐得到你，可是，只有在你放弃其他一切以后，快乐才会上门来。”

苏格拉底似乎越来越疲倦，他打量了我一会儿，似乎做了什么决定，然后以温和却坚定的语气，说出我最怕听到的一段话：“丹，你已经准备好了，但是你仍陷在困境中，仍在寻觅。那就这样吧，你就继续寻觅，直到你厌倦了为止。接下来，远行一阵子，去找寻你必须找寻的，去尽量学习，然后我们再见面。”

我激动得声音颤抖："要多久？"

他的回答令我震惊："九年或十年应该就够了。"

我突然感到一阵惊惶，说："我无处可去，没有其他地方是我想去的。让我留下来陪你吧！"

他闭上眼睛，叹口气："小兄弟，要有信心。你的路会指引你方向。你不会迷路的。"

"可是，我什么时候可以再见到你？"

"你的寻觅结束时，真的结束时，我会去找你。"

"我什么时候会变成勇士？"

"丹，勇士不是你可以变成的事物。道路本身创造勇士。现在，忘了我，走吧，然后容光焕发地回来。"

然而我已越来越依赖他给我意见，依赖他那凡事笃定的气度。我浑身发抖，走到门口，然后转身，最后一次望进那双明亮有神的眼睛里。"苏格拉底，我会做你所要求过一切，只除了一样：我永远不会忘了你。"



我步下台阶，踏进市区街道，再走上校园里蜿蜒的坡路，开始进入不可知的未来。

我决定搬回故乡洛杉矶，便将我的老"勇士"汽车开出车库，把在伯克利的最后一个周末都用来打包行李，准备离开。我想起琳达，走到街角的电话亭，拨了她的号码。听见她犹带睡意的声音时，我顿时知道自己想做什么。

"甜心，我要给你一个惊喜。我要搬到洛杉矶，你明天早上可不可以尽快飞来？我们可以一起开车南下，有件事我们需要讨论一下。"

电话另一端沉吟了半晌："我很乐意！我会搭早上八点的飞机。"她停顿良久，接着说："丹，你想讨论什么事？"

“这件事我得当面问你，不过可以给你一个暗示：有关分享我们的人生，有关宝宝，还有早上醒来的拥抱。”她这一回停顿得更久了。

“琳达？”

她的声音颤抖：“丹，我现在不方便讲话，我明天一早会搭飞机过去。”

“我会在机场接你。再见，琳达。”

“再见，丹。”

我早上抵达机场时，她已经站在那儿，眼神明亮，一头红发令人目眩神迷，她真是个美女。她笑着奔向我，展开双臂拥抱我：“丹，再度抱着你的感觉真好！”我感觉得到她身体的暖意渗入我的肌肤。我们很快走到停车场，一开始却找不到什么话可说。

我把车开回提尔顿公园，向右转，往上开到灵感峰。我早已计划好，因此请她坐在墙头。正要提出那个问题时，她一把抱住我，说：“我愿意！”然后哭了起来。“我说错了什么吗？”我有气无力地开玩笑说。

我们在洛杉矶举行了婚礼，婚礼简单但温馨美好。我感到非常快乐，但同时也感到莫名的沮丧。我在午夜醒过来，蹑手蹑脚走到蜜月套房的阳台上，悄然无声地哭了。为什么我会觉得好像失去了什么，好像忘记了什么重要的事物？那股感觉始终伴随着我。

我们很快在一间新公寓里安顿下来，我尝试卖人寿保险，琳达则找到一份兼差，担任银行出纳。我们的生活舒适安定，但是我忙得抽不出空多陪陪新婚妻子。每当夜深人静，在她熟睡时，我静坐；等到一大早，我会练练身手。没多久，我的工作量就大到没多少时间能做这些事，我所有的修炼和戒律开始渐渐退步。

从事业务工作半年后，我再也受不了了。我和琳达坐下来，进行这么久一段时间以来的第一次长谈。

“甜心，我们搬到北加州，另找工作，你看怎么样？”

“丹，你要是真想这么做，就这样好了。况且，住得离我娘家近一点，说不定挺好的，他们很会照顾小孩呢。”

“照顾小孩？”

“对呀。你要当爸爸了，感觉如何呀？”

“你是说，一个宝宝？”我将她轻轻抱进怀里，良久良久。

从今以后，我不能走错一步路。搬到北部的第二天，琳达回娘家，我则出去找工作。我从以前的教练霍尔那里听说，斯坦福大学有个男子体操教练的空缺。当天我就去面试，然后开车到岳父岳母家，告诉琳达这个消息。我到达时，他们说斯坦福大学体育组主任打电话给我，表示要给我那份教练的差事，九月开始上班。我接受了。

八月底，我们漂亮的女儿郝丽诞生，我们搬进一间舒适的公寓。一开始，我们一家三口很满足，但是不久之后我就一头栽进工作里，负责为斯坦福研发一套强劲有力的体操计划。每天清晨，我都要跑上好几公里，穿越高尔夫球场，然后独坐在湖畔。我的能量和注意力再度向四面八方飞扬，可悲的是，一点也没有朝着琳达飞过去。

一年在不知不觉中过去了，一切都进行得相当顺利，我无法了解自己为何老是觉得好像在很久以前失去了什么。而我在苏格拉底指导下进行修炼的一幕幕鲜明的影像，比如在山间跑步、深夜的奇异练习、一连好几个钟头和我谜一样的师父谈话，看着他，倾听着他，凡此种种都化为了褪色的回忆。

我和琳达结婚满一年后不久，她告诉我，想去看婚姻咨询师。这对我来说简直就像晴天霹雳，我还以为我们终于能够放松下来，有多一点的时间相处。

婚姻咨询师的确有帮助，但我和琳达之间已蒙上了阴影，说不定早从我们结婚的当晚，那阴影就存在了。她越来越沉默寡言，什么都埋在心底，带着郝丽一同活在她自己的世界里；而我每天下班回家时，早已筋疲力尽，没有多少精力照料她们母女俩。

我在斯坦福任职的第三年，向校方申请位于大学住宿区内的教职员宿舍，好让琳达能够多多接触其他人。不久之后，情况显示此举成效卓著，特别是在感情这件事上，她建立起自己的社交圈，我则卸下我不能或不愿履行的重责。接下来的春天，我和琳达分居，我更加寄情于工作，再度开始内在的追寻。早上我和一群人一起在体育馆坐禅，晚上则研习合气道。我越来越勤于阅读，希望能为我未完成的事找到一些线索、方向或答案。

之后欧柏林学院聘我为老师，那是位于俄亥俄州的一所文理学院，学生必须住校。这似乎可以为我们的婚姻提供第二次机会，我对于幸福的探讨追寻更加积极，并且开设了“身心发展”以及“和平勇士之道”等课程，传授我从苏格拉底那里学来的一些观点和技巧。在那儿任教的第一年结束时，校方给了我一笔特别补助款，让我得以出门旅行，在我选择的领域中进行研究。



那年夏天，我和琳达告别，暂时抛下她和我的小女儿，出发去进行新的追寻。

我走访了世界上的许多国家和地区，包括夏威夷、日本、中国香港和印度等。我在这些地方接触到了不凡的导师，还有各门派的瑜伽、武术和信仰。我拥有了很多体验，发现了伟大的智慧，却遍寻不到永恒的安宁与祥和。

旅途即将结束时，我变得更加绝望，最终不得不面对在我心里回荡的问题：“何谓开悟？我的心灵何时才能找到安乐？”苏格拉底讲过这些事情，当时我却有耳无心，没把话听进去。

我到达旅途的最后一站，也就是葡萄牙海岸的卡斯凯斯村时，这两个问题仍持续不断地重现，更加困扰着我的心。

一天早上，我在一片孤立绵延的海滩上醒来，当时我已经在那露营了几天。我的眼光飘向大海，浪潮正逐渐吞噬我费了好一番功夫才用沙和木头搭起的城堡。

不知怎地，我联想到自己的死亡，还有苏格拉底想告诉我的事情。他的话语和手势一点一滴重现，就好像我用来搭城堡的小树枝，四散漂浮在浅浅的碎浪中：“丹，想想你不知不觉流逝的生命，有一天你会发觉，死亡与你想象的不同，人生也与你想象的不同。死亡也好，人生也好，都可能很奇妙，充满着变化；但是，倘若你不醒过来，两者都可能令人失望。”

他的笑声在我的记忆中回荡，我想起发生在加油站的一件事。

我当时表现得懒洋洋、了无生气，苏格拉底抓住我，摇晃着我的身体：“醒过来！如果你知道自己得了绝症，没剩下多少天可以活，那你就不会浪费一丝一毫宝贵的时间！丹，我告诉你，你的确得了绝症，它叫做出生。你没剩几年可活了，大家都一样！所以，现在就给

我快乐起来，没有理由的快乐，否则你一辈子都不会快乐。”

我开始感觉到一种可怕的急迫感，但我无处可去。于是，我留下，在海边流浪，从未停止梳理心事。“我是谁？何谓开悟？”

很久以前，苏格拉底跟我说过，即使是对勇士而言，也没有战胜死亡这回事，而只能体会到，我们究竟是谁。

我躺在阳光下，想起曾在苏格拉底的办公室剥洋葱剥到最后一层，要看看“我是谁”；我想起塞林格小说中的一个人物，那人在看到某人喝牛奶时说：“那就好像把上帝倒进上帝之中，如果你懂我的意思。”我想起庄子的梦：庄子入睡，梦见自己是蝴蝶，醒来时，他自问：“究竟是我这个人梦到自己是蝴蝶？还是一只睡着的蝴蝶梦见自己是人呢？”

我走到沙滩上，嘴里不断哼着一首儿歌：

划呀，划呀，划船呀，沿着小溪，顺流而下，

快活呀，快活呀，快活呀，人生不过梦一场。

一天下午散完步后，我回到扎在岩石后方、赖以遮风挡雨的营帐，从背包里掏出我在印度随手买来的旧书，一本粗糙的英译本，说的都是有关修行的民间故事。我信手翻阅，看到一则有关开悟的故事。

米拉日巴四处寻求开悟之道，却找不到答案。直到有一天，他见到一位老人背着沉重的行囊，缓缓走下山间小路。米拉日巴立刻意识到，那位老人知道他苦寻多年的秘密。

“老先生，请告诉我您所知道的事情。何谓开悟？”

那老人对他微笑了一会儿，卸下肩头沉重的负担，站直身子。

“是的，我明白了！”米拉日巴喊道，“不胜感激。不过，请容我再请教您一个问题，开悟之后是什么呢？”

老者又微笑，再拿起行囊，扛在肩上，调整好重担的位置，继续上路。

当晚我做了一个梦。

我在一座大山的山脚下，周围一片漆黑，我翻开每一块石头，寻找宝石。山谷笼罩在黑暗中，我因而找不到宝石。

接着，我抬头仰望闪闪发亮的山顶。要是真的有宝石，一定在山顶。我爬了又爬，展开艰险的旅程，持续了许多年。最后，我总算到达旅程的终点，沐浴在明亮的光芒中。

我眼前一片清朗，但还是找不到宝石。我俯瞰脚下远方的山谷，多年以前我就是从那里开始登山的。这时，我才领悟到，那宝石一直在我身体里面，即便是当下此刻，那宝石始终璀璨发光，只是我的眼睛一直没张开。

我在半夜醒来，月光皎洁明亮，夜里的空气温暖，世界一片静谧，只有海浪拍岸那富有韵律的声音。我像是听到苏格拉底的声音，但我明白那不过是另一个回忆而已："丹，开悟并不是一种成就，而是一种体会。你醒来时，一切都改变了，同时又什么也没有改变。"

我坐着，望着月光在海面上粼粼发光，将远方的山峰蒙上一层银辉。那个关于山，关于水，关于大追寻的格言是怎么说的呢？

见山是山，见水是水，

见山不是山，见水不是水，

见山又是山，见水又是水。

我起身，奔向海滩，纵身跃入黑暗的海洋，游到离碎浪很远的地方。我停下来，涉水行走，突然感觉到有什么游过脚下某处深而漆黑的所在。有什么正冲着我而来，速度非常快——是死神。

我拼命游回岸边，躺在潮湿的沙滩上，不停地喘气。一只小螃蟹在我眼前爬过，钻进沙里，这时一道海浪打来，冲过小螃蟹。

我站着把身体擦干，穿上衣服，就着月光收拾家当，然后背上背包，对自己念念有词，复述一位导师说过的，有关寻求开悟的一小段教诲：

最好永远不要开始；一旦开始，最好完成。

我知道，是时候回家了。



客机在机场跑道上降落时，我对我的婚姻和生活越来越感到焦虑。六年过去了，我觉得自己变老了，却没有增长丝毫的智慧。我可以对妻女说什么呢？我会不会再见到苏格拉底……真要见到，又能带给他什么呢？

我下飞机时，琳达和郝丽正等着我。郝丽高兴地边欢呼边跑向我，紧紧抱着我。我和琳达的拥抱轻柔而温暖，但缺乏真正的亲昵，仿佛在拥抱老朋友。时间和经历显然已经将我们引到不同的方向，我不在期间，琳达并不寂寞，她有新的朋友和亲密关系。

也许是巧合，当我回到欧柏林后不久，我认识了一个很特别的人：一个学生，一个可爱的妙龄女郎，名叫乔伊斯。她有一头短短的黑发，前额留了刘海，覆在俏丽的脸蛋和灿烂的笑容上方。她身材娇小，活力十足。我强烈地被她所吸引，我们只要一有空就会相聚，散步、谈天或在植物园里绕着平静的水面漫步。我可以自在地跟她交谈，但和琳达谈话时却无法做到这点，倒不是因为琳达无法了解，而是两个人的人生道路和兴趣在不同的地方。

乔伊斯在春季毕业，她想待在离我不远的地方，但我认为我对婚姻还有责任，我们不得不忍痛分手。我知道我永远也忘不了她，可是我必须把家人放在最前面。

冬季过了一半的时候，我和琳达、郝丽搬回北加州。也许是我太专注于工作和我自己，我们的婚姻遭受了最后的打击，然而一切的恶兆都比不上结婚当夜我所感受到的阴影那样令人悲哀。自那晚开始，恼人的怀疑和忧郁始终萦绕在我心头挥之不去。我老是在怀疑，因而感到痛苦，总觉得自己有什么该记得的却记不起来，有什么多年以前就被我遗忘了，只有跟乔伊斯在一起时，我才能摆脱这种感觉。

离婚后，琳达和郝丽搬进一间不错的老房子，我继续埋首工作，并在伯克利青年会教授体操与合气道。

我想去加油站，那股渴望叫人难受，可是苏格拉底没叫我回去我是不会回去的。况且，要怎么回去呢？这么多年过去了，我却拿不出成绩给他看。

我搬到帕罗奥托独居，和以前一样孤单。我常想到乔伊斯，但我知道自己没有资格打电话给她，我仍有未了的事情。

我重新开始修炼，运动、阅读、静坐，继续把问题推进心底深处，像插剑似的，越推越深。过了几个月，我开始感觉到重生的幸福感，这是我多年以来未曾感受到的。在这期间，我开始写作，把我和苏格拉底相处的经过，写成好几册笔记，我希望借着重温往事，提供自己新鲜的线索。自从他要我离开之后，没有一件事是真正改变过的，起码我看不出来。

一天早晨，我坐在小公寓前门的台阶上，俯瞰着高速公路。回想过去这八年来的时光，一开始时，我是个傻瓜，后来差一点变成勇士，接着苏格拉底教导我进入这个世界学习，而今我又变成了傻瓜。

整整八年似乎都白费了。这会儿，我坐在台阶上，视线越过底下的城市，凝望着远山，突然之间，我的注意力集中了，山开始浮现一抹柔光。就在刹那间，我知道自己应该做什么了。

我卖掉寥寥无几的家当，把行囊捆扎妥当，搭着便车南下。时值夏末，正是迷失在山间的大好季节。

第8章 大门敞开

在爱迪生湖一带的一条窄径上，我开始徒步旅行，深入苏格拉底提过的地区，往上爬，深入荒野的核心。我感觉得到，就在这山间，我将找到答案，不然就只有一死。有关这两件事情，我并没有想错。

我徒步上山，穿越高山草原，走在花岗岩山峰之间，在浓密的松林和枞树林中蜿蜒前进，直入高处的湖区。那儿的人口比美洲狮、鹿和小蜥蜴还稀少，当我走近时，不时有蜥蜴从岩石下面逃窜而出。

将近黄昏时，我扎好营。第二天，我走到更高的地方，穿越林线边缘的大片花岗岩，攀上巨大的圆石，越过峡谷和深谷。下午，我采撷可以吃的根茎和浆果，在清澈的水畔躺下。这似乎是多年以来的头一次，我感到满足。

下午，我独自漫步在荒野之间，穿过枝桠纠结的林荫，回到营地。接着我燃起营火，又吃了一点东西，在一棵高耸的松树下静坐，将自己交给群山。群山有什么要给我的，我来者不拒。

天黑以后，我就着燃烧的营火，烤暖手和脸，突然间，苏格拉底从阴影中走出来。

“我正好在这附近。”他说。

我半信半疑、又惊又喜，一把抱住他，笑着和他玩起摔跤，把他摔到地上，弄得两人一身是土。我们拍去身上的灰土，坐在火边。“老勇士，你看起来几乎没变样，完全不像一百岁。”他看起来是老了些，不过带着灰斑的眼睛依旧炯炯有神。

“你呢，正相反。”他咧嘴笑了笑，把我上上下下打量了一番，“看起来老多了，却没变聪明多少。告诉我，你学到什么没有？”

我长长地叹了一口气，瞪着火光：“嗯，我学会了泡茶。”我将小壶放在临时搭成的炉火上，准备用我这一天在路上采来的草药泡茶。我没料到会有客人，于是将杯子递给他，自己改用一只小碗盛着茶。最后，我打开了话匣子，说着说着，长久以来所累积的绝望感终于重重地向我袭来。

“苏格拉底，我没有什么可以贡献给你，我仍然迷失，离大门的距离并没有比我们第一次见面时更近多少。我让你失望了，生命也让我失望，生命打破了我的心。”

他却喜形于色："对啦！丹，你的心被打破了，破了以后裂开来，就露出大门，它正在里头闪闪发亮呢！只有那里，你没去找过，笨蛋，张开眼睛吧，你就差一步啦！"

我困惑又气馁，只是无助地坐在那里。

苏格拉底再次保证："你差不多就要到了，很接近了。"

我急忙抓住他的话锋："接近什么？"

"终点。"一时之间，一股寒意爬上我的背脊。我很快爬进睡袋，苏格拉底也摊开他的睡袋。那晚我最后的印象，是我这位师父的眼睛，明亮有神，好像看穿了我，看穿了火光，看进了另一个世界。



当第一道晨曦微露时，苏格拉底已经起身，坐在溪畔。我陪他静静坐了一会儿，把小石头抛进潺潺流水中，聆听石头落水时的扑通声。他一语不发，转过头来，细细端详着我。

整个白天，我们逍遥自在地爬山、游泳、晒太阳，当晚，苏格拉底告诉我，他想听我细说自遇见他之后的种种感受，所有我还记得的全部说出来。我接连讲了三天三夜，把储存的记忆一古脑儿掏空。苏格拉底除了简短发问外，从头到尾都没怎么开口。就在日落以后，他示意我跟他一起坐在营火边。我和老勇士两人静静盘坐在山巅柔软的土地上。

"苏格拉底，我所有的幻象都消逝了，但是好像没有留下什么来取代这些幻象。你曾经让我看到追寻是徒劳无益的，可是和平勇士之道不也是一条路径，不也是一种追寻吗？"

他笑着摇摇我的肩膀："过了这么久，你总算提出有意思的问题了，而答案呢，就在你眼前。打从一开始，我就对你指出和平勇士的道路，而不是走向和平勇士的捷径。你只要沿着这条路走，就是个和平勇士。过去八年中，你放弃了你的'勇士身份'，好去追寻这条路，但是这条路就是当下——它一直都在。"

"那我现在该怎么做呢？我该何去何从？"

"谁在乎呀？"他兴高采烈地嚷道，"渴望一旦得到满足，傻子就会很'快乐'；而勇士却会莫名其妙、毫无理由地感到快乐。所以，快乐

是最终极的戒律，比我教过你的其他戒律都重要。快乐并不是你感觉到的一种事物，快乐就是你，就是你本身。”

我们再度爬进睡袋里，在红色的火光映照下，苏格拉底容光焕发。“丹，”他轻声说，“这是我交付给你的最后一项任务，永续的任务。在这个世界上，要表现快乐、感到快乐，不需要任何的理由。接着你就能去爱，去做你想做的事。”

困意逐渐涌来，我合上眼，轻声说：“但是，苏格拉底，有些人与事是很难去爱的，永远感到快乐似乎是不可能的事。”

“丹，感觉是会改变的，有时悲哀，有时愉快。不过请记得，在种种感觉底下，你眼前展开的这个人生，它的本质是圆满的。这就是莫名其妙的快乐的奥秘。”听完最后这几句话，我睡着了。

天刚破晓，苏格拉底就把我摇醒。“前面有好长一段路要走。”他说，我们随即出发，走向高山。

苏格拉底爬坡的步伐变慢，只有这件事显示出他年事已高、心脏虚弱。这又让我想起我的师父身有宿疾，想到他做出的牺牲，我永远不会再虚度与他相处的时光。我们爬到更高的地方时，我记起一则奇怪的故事，我以前一直不懂，直到此刻才了解。

一位圣女走在山崖边，她看到脚底七八米深的地方，有头死去的母狮，身旁围绕着饿得哀哀哭泣的幼狮。圣女毫不犹豫，纵身跳下山崖，舍身喂幼狮。

说不定在另一个时空里，苏格拉底也会做同样的事。

我们大部分时候都默不作声，越爬越高，穿过树木稀疏的崎岖地面，爬到林线上方的山峰。

“苏格拉底，我们要去哪里？”我们坐下来歇息时，我开口问道。

“我们要到一座特别的山，一个神圣的地方，是附近这一带最高的高原。它是美洲先民部落的埋葬地。这个部落小到连史书上都没有记载，但是这些人的确孤独且与世无争地活过、工作过。”

“你怎么会知道这件事？”

“我的祖先和他们生活过。我们上路吧，天黑以前得赶到。”

眼前这一刻，我很乐意全心信赖苏格拉底，但我仍感到忐忑不安，觉得自己置身于致命的险境中，而他还有什么瞒着我。

太阳低垂天边，透露着不祥的意味，苏格拉底加快脚步。我们呼吸沉重，深陷在阴影中，从一块巨石，又跳又爬，上到另一块巨石。苏格拉底的身影没入两块巨石之间的裂缝。

我跟在他之后，走进两石之间的狭窄坑道，又走进旷野中。“万一你一个人回来，就得走这条通道。”苏格拉底对我说，“它是唯一的进出路径。”我正想开口问，他就示意我安静。

我们翻过最后一个山坡时，暮色正要从天边隐没。在我们的脚下，是一处碗形的洼地，四周耸立着峭壁悬崖，洼地笼罩在阴影当中。我们往下走进洼地，直奔一座锯齿状的山峰。

“我们快到埋葬地了吗？”我紧张地问。

“我们脚下就是。”他说，“我们正站在一个古老民族、一个勇士部落的魂魄之间。”

风向我们袭来，仿佛在替苏格拉底加重语气。接着，传来一阵我所听过最令人毛骨悚然的声音，好像有人在呻吟似的。

“这吹的是什么怪风啊？”

苏格拉底并没有回答，在面对悬崖的一个黑洞前面停下，说：“咱们进去吧。”



我的本能拼命发出危险警示信号，但是苏格拉底已经进去了。我打开手电筒，把呻吟的风抛在脑后，随着他微弱的灯光，一同深入洞穴。我的手电筒射出摇曳的光线，照亮坑洞和裂缝，可是我看不见底。

“苏格拉底，我可不想被埋在这深山野外。”他瞪了我一眼，但随即走向洞穴的出口，我松了口气。不过洞外和洞里也没什么差别，一样的黑暗。我们扎好营，苏格拉底从背包里拿出一捆木柴，“我就猜想大概用得上。”他说。不久，营火噼啪作响，火焰吞噬着木柴，我们的身体在面前的洞壁上投射出怪异、扭曲的影子，狂野地跳着舞。

苏格拉底指着影子说：“洞穴里的这些影子是一种根本的影像，映照出幻象和真实、痛苦和快乐。柏拉图宣扬过一个古老的故事：以前有一个民族，终生都住在幻象洞穴里。数代之后，他们逐渐以为自己投射在洞壁上的影子，就是真实的实体。只有神话和宗教故事才有比较光明的一面。这个民族执迷于影子的闪动变化，越来越习惯并受制于黑暗。”

我盯着影子瞧，感觉背后有温暖的火光。苏格拉底继续说：“丹，古往今来，都不乏有福之人，他们从未受制于洞穴。有些人厌倦了影子的把戏，产生疑问，不管影子窜得有多高，都不再能令他们满足。他们成为追寻光明的人，其中少数幸运儿找到向导，向导指点了他们，带领着他们走出幻象，走进阳光中。”

我被这故事迷住，凝视着影子在黄色的火光中，在花岗岩壁上舞蹈。苏格拉底又说：“丹，所有的世人都被困在自己的心智所造成的洞穴中，无法自拔。只有少数勇士看见光明，挣脱束缚，放弃一切，因而能笑着走进永恒。我的朋友，你也会如此。”

“苏格拉底，这目标听起来难以企及，而且有点叫人害怕。”

“它是超越目标，超越恐惧的。一旦发生了，你就会看出是那么的简单明了、普遍、清醒又快乐。那不过是超乎阴影的真实罢了。”

我们静静坐着，只有营火噼啪作响的声音划破周遭的一片沉寂。我望着苏格拉底，他好像在等着什么。我感到局促不安，但是微弱的曙光照亮了洞口，让我精神为之一振。洞穴随即又笼罩在黑暗中，苏格拉底迅速起身，走到洞口，我紧随其后。我们走到洞外时，闻到臭氧的气味，我感觉得到静电使得我后颈汗毛直竖。这时，雷声轰隆隆响起，暴风雨来了。

苏格拉底猛一转身，面对着我，闪电大作，一道闪电击中远方一处山崖。“快！”苏格拉底说，语气之急迫，我以前从未听过，“没剩多少时间了，永恒就在眼前。”说时迟那时快，那感觉又来了，那感觉从未出过错，它在说：“小心！死神正悄悄逼近！”

这时，苏格拉底又开口，声音透露出不祥的意味，非常刺耳。“快，快回洞里！”我翻开我的背包想找手电筒，他却厉声喝道：“走啊！”我退回漆黑的洞，靠在岩壁上，屏息等他回来找我，他却消失不见了。

我正打算出声叫他时，有什么东西像老虎钳似的，用力地一把抓

住我的后颈，拖着我往回走，走入更深的洞穴里，我吓得几乎要失去知觉。“苏格拉底！”我尖声喊道，“苏格拉底！”

那东西放开我的后颈，却有一种更可怕的痛苦袭来：后方有什么在压着我的脑袋。我不断尖叫，就在我的头骨快被那股蛮力压碎前，我听到一句话，无疑是苏格拉底的声音：“这是你最后的旅程。”



咔哒一声，痛苦消失了。我全身一软，瘫倒在地，发出轻轻的撞击声。在短暂的亮光中，我看到苏格拉底就站在我的上方，低头看着我。雷鸣从另一个世界传来，就在此时，我知道自己奄奄一息。

我的一条腿掉进深坑里，软弱无力地垂挂着，苏格拉底把我推到绝壁的上方，推入一个深渊里，我往下坠，身子弹跳着，撞上岩壁，掉进地心深处，然后通过一个开口，被高山送进阳光中，我那遍体鳞伤的身子旋转而下，最后落在极下方一处湿润的青草地上。

我的身体现在是一团破碎扭曲的肉，食腐鸟、啮齿类动物、虫子和蛆都前来食用，而我以前幻想着这团肉就是“我”。时间过得越来越快，日子飞快过去，天空明灭不定，一忽儿亮，一忽儿暗，闪烁得越来越快，终而明暗不分，日子变成了星期，星期变成了月份。

季节递嬗，残骸开始溶进泥土里，肥沃了土壤。冬季结冻的雪暂时保存了我的骸骨，可是季节以越来越快的周期飞逝，就连骨头也化为尘土。花朵和树木得到我肉身的滋养，在草地上欣欣向荣，而后枯萎。最后，就连草地也不见了。

我成为食腐鸟的一部分，它们曾大口吃我的血肉。我也成为那些虫子和啮齿类动物的一部分，变成在生死大循环中猎食它们的动物的一部分。我成为它们的祖先，直到它们最终也回归大地。

很久以前活过的那位丹·米尔曼永远消失了，生命只是转瞬一刻。但是我在历经所有的时代以后，却始终不变。如今，我是我自己，是观察万事万物的意识，我就是万事万物。我每个部分永远会持续下去，永远在改变，永远新鲜。

如今，我领悟到那死神，丹·米尔曼如此畏惧的那个死神，不过是他的一个大幻象。因此他的生命也不过是个幻象，是个难题，充其量只是意识忘形时一桩好笑的事件。

丹活着时，并没有通过那扇大门，并没有体会到自己真实的本性；他单独一人活在终将一死的人生与恐惧中。

可是，我知道。但愿他当时就知道我此刻明白的事。

我微笑着，躺在洞穴的地上。我坐起来，倚靠着岩壁，望着那一片漆黑，我感到迷惑，却不害怕。

我的眼睛开始适应黑暗，看到有个白发男人坐在附近，对着我微笑。这时，仿佛从千万年以前的时空中，一切又都回来了，我回归到我这个终将腐朽的肉身，这令人一时悲从中来，但我随即领悟到，这也无关紧要，一切都无关紧要！

我觉得这件事很好笑，每件事都很好笑，于是大笑起来。我看看苏格拉底，我们的眼睛露着喜气，闪闪发光。他知道我明白了什么，我跳过去抱住他，我们就在洞穴里手舞足蹈，为我的死亡狂笑不已。

之后，我们收拾好行李，下山去。我们通过那条通道，穿过深谷，越过巨石地，朝基地营前进。

我没怎么开口说话，但不时发出笑声，因为我每次环顾四周，看着大地、天空、太阳、树木、湖泊和溪流，就会领悟到，这些通通是我，其间根本没有分野。丹·米尔曼长大成人的这些年来，一直挣扎着要“成为重要人物”。这根本就是越活越回去嘛！丹一直是一个人，有颗恐惧的心和终将腐朽的身体。

我心想，好啦，这会儿我又在扮演丹·米尔曼了，我最好在永恒中的这几秒钟里，重新习惯这件事，直到这几秒钟也消逝为止。不过如今我已明白，我不光是一块肉而已，这个秘密使一切都大大改观了！

我无论如何都无法描述这项了解带来的冲击，我只是清醒了。

我清醒着面对真实，不受任何意义或任何追寻的束缚，哪儿还有什么可以追寻的呢？我的死亡让苏格拉底的话语全都活过来了，这就是一切的所在，是伟大的改变。所有的成就，所有的目标，都同样的讨喜，也同样的多余。能量在我的体内运行，我幸福满溢，爆出笑声，发出这笑声的，是一个莫名其妙就会感到快乐的人。

我们就这样一路下山，经过最高处的湖泊，经过林线边缘，走进密林，朝向我们两天前或是一千年前扎营的溪畔。

我把所有的规章，所有的道德，所有的恐惧，都抛在山中，我再

也不受控制，还有什么惩罚可以威胁我呢？我虽然没有行为守则，却感觉得到什么是平衡的、适当的和充满爱心的。我终于有能力发挥慈爱，苏格拉底就说过，有什么能比慈爱更宏伟有力呢？

我抛下我的心智，进入心灵之中。大门终于敞开了，我大笑着，跌跌撞撞地穿过大门，因为就连这扇门也是个笑话。那是扇无门的门，又一个幻象，又一个影像，是苏格拉底把它编织、放入我的真实结构中，他很久以前就承诺过会这么做。我终于看见呈现在眼前的一切，这条小径将绵延下去，永无止境，不过现在，它一片光明。

我们在天黑以前回到了营地。我们生起营火，吃了一点干果和葵花籽，这是仅存的余粮。直到这时，当火光明灭不定照在我们脸上时，苏格拉底才开口。

“你会失去它的，你知道的。”

“失去什么？”

“你的灵视。灵视是少有的，只有经过一连串不大可能的条件组合，才有机会得到；但它是一种经验，因此你会失去它。”

“苏格拉底，你说的大概是真的，可是谁在乎呀？”我笑着说：“我失去我的心智，而且似乎到处都找不到它了。”

他惊喜得扬起眉毛：“这样看来，我的工作已经完成，我的债还完了。”

“哈！”我咧嘴而笑，“你是不是在说今天是我毕业的日子？”

“不，丹，今天是我毕业的日子。”

他起身，背上背包，消失在黑暗中。

该回到加油站了，一切都是从那里开始。不知怎的，我觉得苏格拉底已回到那里，等着我。日出时，我收拾好背囊，拾步下山。



我花了几天才走出荒野，回到住的地方。难以相信不过才几个星期前，我离开公寓，那时我还是个没有希望的“重要人物”。

我卸下行李，驾车到伯克利，在下午三点来到熟悉的街头，苏格拉底还要好一阵子才会来上班。我停好车，走到校园。刚开学不久，我所经之处，每个人都称职地扮演他们自认的角色。

我朝北走上大学路，一路经过许多十字路口，我就像是快乐的幽灵，佛陀的幽魂。

我巴不得向人们附耳低语："醒来吧！醒来吧！你自以为是什么的这个人马上就要死了，所以现在就醒来，让这番话满足你吧：不需要追寻，成就终究是一场空，它根本不会造成任何差异，所以，现在就快乐起来吧！爱是世界上仅有的真实，你知道，因为爱是'唯一'。仅有的法则是诡论、幽默和改变，没有什么问题不问题的，问题从来就不存在，未来也不会存在。抛下你的挣扎，放开你的心智，丢掉你的忧虑，放松进入这世界。不需要抗拒生命，尽力而为就好。张开你的眼睛，看见自己远超过你的想象。你是世界，你是宇宙，你也是你自己和所有的人。一切都是上苍的美妙演出，醒来吧，重拾你的幽默，别担心，你自由了！"

我想把这段话告诉我所看见的每个人，不过真要这么做的话，他们八成会以为我疯了，甚至认为我是个危险人物。我知道，沉默是金。

商店纷纷打烊，苏格拉底再过几小时就要到加油站值班，我把车开到小山上，停好车，坐在俯瞰海湾的山崖边。我俯视远处的旧金山市区和金门大桥，可以感觉到一切，在海湾对岸青翠多林的山区里，鸟儿正安栖在巢里。我感觉得到城市的生命，成双成对的爱侣彼此拥抱，罪犯在作案，从事社会工作的义工正在贡献自己。我知道凡此种种，慈悲和残酷，崇高和低贱，神圣和猥琐，都是上苍这场演出的一部分。每个人都把自己的角色演得那么好！而我就是这一切，是其中每一个微乎其微的一部分。我凝望世界的尽头，热爱一切。

我合眼静坐，但马上体悟到，我如今无时无刻不在冥想，只不过眼睛是睁开的。

午夜过后，我把车子开进加油站，抵达时，服务铃响了一声。我的老友步出温馨明亮的办公室，他看来正值壮年，年约五十，体格瘦削、强韧，举止优雅。

他绕到驾驶座旁，咧嘴笑道："要加满油箱吗？"

"幸福就是加满的油箱。"我回答，而后沉吟半晌，我在哪里听过

这句话呢？我需要想起什么呢？

苏格拉底加油时，我擦洗车窗。把车停在加油站后面，最后一次走进办公室。对我而言，这里俨如圣地，是一座看起来不像圣殿的圣殿。今天晚上，室内似乎电流充沛，绝对有什么正在进行，但我一点儿也摸不着头绪。

苏格拉底从他的抽屉里取出一本大笔记簿，递给我，由于年代久远，纸张都龟裂干枯了，簿里的笔迹则工整而秀气。“这是我的日记，记载着我的一生。你所有没问过的问题，都将在其中获得解答。我现在把这份礼物送给你。我能给你的，都给你了，现在要靠你自己。我的责任已了，但是你还有工作得做。”

“还剩什么没做的呢？”我微笑着说。

“你以后会写作，会教学，会过着普通的生活，学习如何在纷乱的世界中做个普通人，而且就某个层面来说，你已经不属于这个世界。做个普通人，这样就能对他人有所助益了。”

苏格拉底从座位上起身，把马克杯小心放在桌上，排在我的杯子旁边。我看着他的手，那只手闪闪发光，比以前都还要明亮耀眼。

“我觉得很怪，”他以惊讶的语气说，“我想我得失陪了。”

“需要我帮忙吗？”我心想他大概是肚子不舒服。

“不用。”他凝视着空中，好像这房间和我都已不复存在。他缓缓走到标示着“非请莫入”的那扇门，推开，走进去。

我不知道他是不是还好，我感觉得到我们在山上共度的时光使他筋疲力尽，可是这会儿他浑身的光芒却比以前都明亮。苏格拉底总是不合常理。

我坐在沙发上，望着那扇门，等他回来。我隔门嚷道：“嘿，苏格拉底，你今晚就跟萤火虫一样闪亮，难不成你晚餐吃了电鳗吗？今年圣诞节我一定要请你到我家吃饭，用你来装饰圣诞树，一定会很漂亮！”

我觉得门下的缝隙有光一闪而过。嗯，灯泡坏了，说不定可以让他快一点办完事。“苏格拉底，你难道一晚上都要待在里头吗？我还以为勇士是不会便秘的。”

五分钟过去了，十分钟过去了。我手捧着他宝贵的日记，坐在沙发上。我叫了他一声，又叫了一声，他都没有回答。我倏然明白了，这是不可能的，但是我知道确实发生了。

我一跃而起，奔到门口，用力推开门，力道之大，使得门撞到瓷砖墙上，在空无一人的洗手间里发出空洞的回音。我想起半晌之前的那道闪光，苏格拉底发着光，走进洗手间，而后消失无踪。

我站在那儿良久，听见熟悉的加油站服务铃，而后是车子的喇叭声。我走到室外，机械地加满油箱，取过钞票，从我自己的皮夹里掏钱找给对方。我回到办公室，这才注意到自己连鞋子都没穿。我笑了起来，笑声变得歇斯底里，然后安静下来。我坐回沙发上，坐在那张如今已破破烂烂的墨西哥毛毯上，失了神。我环顾房间，看着那块年久褪色的黄地毯，看着那张胡桃木书桌和饮水机。我看到那两只马克杯，苏格拉底的和我的，它们仍静静立在桌上。最后，我看着他那把空空的椅子。

这时我开口对他讲话。不管这顽皮的老勇士身在何方，我都有最后的几句话要对他说："好吧，苏格拉底，在过去和未来之间，我又来了，漂浮在天地之间。我该说什么，才足以表达我的意思呢？谢谢你，我的师父，我的灵感，我的朋友，我会怀念你的，再会。"

我最后一次离开加油站，满心奇妙的感觉。我知道我并没有失去他，并不是真的失去他。我花了许多年才看出再明白不过的事，那就是，我和苏格拉底从来就没有什么不同，这么多年来，我们一直是一体，始终是相同的。

我走过林木夹道的校园小径，越过小溪，穿过阴凉的小树林，走进城市，继续前行，走在那条道路上，步上回家的路。

尾声 风中的笑声

我已通过那扇大门，看过该看到的一切，在高山上体会到我真实的本性。然而，如同那位肩负重任、继续上路的老人，我知道，一切都已改变，一切也都没有改变。

我仍然过着普通人的生活，履行普通人的责任。我必须自我调整，才能在这世上过有益的生活，这个世界并不喜欢对追寻以及问题都不再有兴趣的人。我知道了，一个莫名其妙就感到快乐的人，足可令世人不快！有很多次，我开始了解，且羡慕安居在偏远洞穴中的僧侣。但是我已去过我的洞穴，我“受”的时光已经告终，现在该是“施”的时候了。

我从帕罗奥托搬到旧金山，当起了油漆匠。安顿下来以后，我着手进行未完成的事务。自离开欧柏林以来，我一直没和乔伊斯联络，我找到她在新泽西州的电话号码，打了过去。

“丹，好令人惊喜呀，你好吗？”

“乔伊斯，我很好。我近来经历了很多事情。”

电话另一端沉吟半晌：“呃，你女儿，还有你太太，都好吗？”

“琳达和郝丽都很好，琳达和我离婚有一阵子了。”

“丹……”电话另一端又沉吟一会儿，“你为什么打电话来？”

我深吸一口气：“乔伊斯，我希望你来加州，跟我一起生活。我对你，对于我们，没有一丝的怀疑，我这儿有充足的空间……”

“丹，”乔伊斯笑着说，“你的速度对我来说太快了！你建议什么时候开始做小小的调整呢？”

“现在就开始，或者尽快开始。乔伊斯，我有好多好多事想告诉你，我从来没把这些事跟别人讲，这心事我已隐瞒了许久，你一决定好，就打电话给我好吗？”

“丹，你确定吗？”

“是的，相信我，我每天晚上这个时候都会在这儿等你的电话。”

两个星期后的一天晚上，我接到她的电话。

“乔伊斯！”

“我现在在机场。”

“你要离开了？你要来了？”

“是旧金山机场，我到了。”

我一时反应不过来：“旧金山机场？”

“对呀！”她笑着，“市区南边的小机场。你来接我？还是我车过去？”

接下来的日子，我们一有空就厮守在一起。我不再当油漆匠，我在旧金山一间体操教室任教。我把我的生活经历和有关苏格拉底的一切，通通告诉了乔伊斯，内容大致就像我在本书中所写的。她听得很专心。

“丹，你知道吗？你跟我讲起那个人时，我有种怪怪的感觉，好像我认识他似的。”

“嗯，一切都是可能的。”我微笑着说。

“不是这样的，我真的好像认识他！丹，有件事我一直没有告诉你，我要念高中以前曾经离家出走。”

“嗯，”我回答，“是不大寻常，不过不是很怪异。”

“怪异的地方在于，我对从离家出走到就读欧柏林之间的那几年，记忆是一片空白的。还不只这样，在欧柏林的时候，你来以前，我记得做过一些梦，那是些非常奇怪的梦，梦境和跟你长得很像的一个人有关，还跟一个白发的男人有关！”她明亮的双眼睁得大大的，噙满泪水，“我的父母总是叫我的小名。”我揽着她的肩，望进她的眸子。紧接着的那一刻，仿佛电击一般，我们记忆中的一隅敞开了，她说：“我的小名叫乔伊。”

我们在加州山区，在朋友的祝福下结婚。我多么希望能和一个人分享那一刻，那个人为我们俩开启了这一切。我想起他以前给我的那张名片，我真的需要他时可以使用。我想，该是时候了。

我越过道路，走到一个小土丘，俯瞰着树林和连绵起伏的丘陵。那儿有一个园子，里面只有一棵榆树，几乎被隐没在葡萄树丛中。我掏出皮夹，找到夹在其他证件当中的名片，它起皱了，依然闪闪发光。

勇士企业

主管：苏格拉底

专长：诡论、幽默和改变

限紧急情况！

我双手捧着名片，轻声说："好，苏格拉底，你这个老法师，变个把戏吧。请来看我们，苏格拉底！"我等了一会儿，又试了一次，什么都没发生，风呼呼吹了一阵子，仅此而已。

我好失望。我暗暗希望他回来一趟，他却没回来，此刻没来，永远也不会来了。我垂头丧气，看着地上，"别了，苏格拉底，别了，吾友。"

我打开皮夹，把名片放回去，再次盯着那始终未消褪的亮光。这时名片起了变化，原本是"限紧急情况！"的地方，现在变成两个字，比其他的字都明亮。那两字就是"快乐"，这是他的贺礼。

刹那间，一阵薰风轻拂过我的脸庞，吹乱我的头发，一片落叶从榆树飘下，划过我的脸颊。

我头向后一仰，欣然而笑，透过榆树四面八方伸展的枝桠，看着云朵懒洋洋飘过。我凝视石墙上方，远眺散落在青翠林间的房屋。一阵风又吹起，一只孤鸟飞过。

这时，我感觉到其中的真理，苏格拉底没有回来，因为他从来不曾离去。他不过是改变了，他是我头上的榆树，是云朵，是鸟，是风。它们将永远是吾师、吾友。

我将回到我的妻子和朋友身边，回到我的家和我的未来，在回去以前，我环顾周遭的世界。苏格拉底到过这里，他无所不在。

后记 和平勇士之道

从1966年12月开始，一连串非比寻常的事陆续在我的生命中发生，当时我是加州大学伯克利分校三年级的学生。一切始于某日凌晨3：20，在一个24小时营业的加油站里，我首次与苏格拉底相遇。他并未自动报上真实姓名，不过在和他相处一晚以后，我心血来潮地用这个古希腊圣哲之名称呼他，他欣然同意，此后这就变成了我们的默契。这一次的偶遇以及接下来的历险，改变了我的一生。

1966年之前，我一直被幸运之神眷顾，在安稳的环境中由爱护我的双亲抚养长大，后来在伦敦的世界蹦床锦标赛中拿到冠军，周游欧洲各国，得奖无数。这段生命历程为我带来受之无愧的赞赏，却没有为我的内心注入永恒的宁静与满足。

如今我认识到，就某方面来说，我在那些年中一直都沉睡着，只不过梦见自己是醒的，直到遇见待我亦师亦友的苏格拉底为止。在那之前，我总以为，我理当拥有一个洋溢着欢乐和智慧的优质生活，这就像已经注定好的命运。我从未料想到，有朝一日我得学习如何生活——我必须遵守某些特定的戒律清规，掌握某种看待世界的方式，方能清醒地过着单纯、快乐、不复杂的生活。

苏格拉底把我的生活方式和他的生活方式——也就是和平勇士之道——相互对照了一番，让我看出我错在哪里。他不断取笑我过着严肃、忧心忡忡、问题重重的生活，直到我终于看清他那睿智、慈悲且幽默的教导。他循循善诱，非要让我明白何谓勇士般生活的真义。

我常常彻夜坐在他身旁，直到天亮。听他说话，和他争论，并忍俊不禁和他一同大笑。本书根据我所经历的这一切写成，但无可否认，它同时也是一本小说。苏格拉底这个人确实存在，但是他与这世界融为一体，因此有时很难区分哪些部分是他的亲身事迹与教诲，又有哪些是取材自其他老师和生活经验。至于对话部分由我虚拟自撰，在时间顺序这方面，偶尔也未恪守实际状况，此外我还添加了轶事和隐喻，以便凸显出苏格拉底希望我代为传达的那些教诲。

生命并非私人事务，唯有通过与他人分享故事和故事的教训，才具有意义。因而我选择与你分享吾师那极富洞察力的智慧和幽默，借此向他致敬。

致谢

我一生受到许多师长先贤的指点护佑，他们以各自的方式促成我完成本书。尤其是我的父母，他们爱我、信任我，为我牺牲；还有我的出版人霍尔·克拉玛（Hal Kramer），他相信自己的心灵之眼和敏锐的出版直觉，冒险出版本书。我也非常感谢联合出版人琳达·克拉玛（Linda Kramer），感谢她全心的支持和她的热情正直。我还要感谢马克·艾伦（Marc Allen）、贾森·加德纳（Jason Gardner）和“新世界文库”（New World Library）的工作成员，他们在出版领域的睿智见解，使这本书一开始便气势鲜活，至今已二十余年。

“美国西部出版商集团”（Publishers Group West）从创建之初，其员工便为作者、出版人和大众架起了联结的桥梁，他们卓越的工作表现常常不为人知，可是对许多作者来说，他们的努力却是关键所在，我真的十分感谢他们。我也要谢谢我的两位经纪人迈克尔·拉森（Michael Larsen）和伊丽莎白·波玛达（Elizabeth Pomada）。

最后，但永远是最重要的，我要对乔伊献上我永恒的爱和感激，她不但是我的妻子、伴侣、朋友、老师、最严格的编辑和最忠诚的支持者，更是我这一生蒙受的最大恩典，是我灵魂的守护天使。

当然，还有苏格拉底。

湛庐文化
CheersPublishing
a mindstyle business 与思想有关

一切为了您的阅读价值

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在读过一本书后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现很多书都是一时冲动买下，至今一字未读？

★ 您是否常常感慨书的价格太贵，两百多页，值四十多元钱吗？

阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外出版公司，多从其他语种翻译成中文出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，其中包括三小类：

a）教科书：理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。

b）专业书：理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。

c）大众书：理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a）“著”作：大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意并了解。

b）“编著”图书：汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于**自己的**工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，油然而生无限的**满足感**。

我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志



并归于两个品牌





找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部47mm处，以红色作为标记——称为“小红帽”。同时，封面左上角标记“湛庐文化Slogan”，书脊上标记“湛庐文化Logo”，且下方标注图书所属品牌。



湛庐文化主力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导

为读者提供改善生活和心境的通路。

ꕥ **用轻型纸**

您现在正在阅读的这本书所使用的是轻型纸，有白度低、质感好、韧性好、油墨吸收度高等特点。

ꕥ **关注阅读体验**

我们目前所使用的字体、字号和行距，是在经过大量调查研究的基础上确定的，符合读者阅读感受。每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使读者稍作停顿，减轻读者的阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

所有的一切都为了给您更好的阅读体验，代表着我们“十年磨一剑”的专注精神。我们希望湛庐能够成为您事业与生活中的伙伴，帮助您成就事业，拥有更为美好的生活。

湛庐文化
Cheers Publishing
与思想有关

湛庐文化2008-2012年获奖书目

《正能量》



《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书。
35年职业经理人养成心得，写给有追求的职场人。
聆听总裁的职场故事，发掘自己与生俱来的正能量。

《牛奶可乐经济学》



国家图书馆"第四届文津奖"十本获奖图书之一，唯一获奖的商业类图书。
搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书。
用经济学的眼光看待生活和工作，体验作为"经济学家"的美妙之处。

《清单革命》



《中国图书商报》商业类十大好书。
全球思想家正在读的20本书之一。
一场应对复杂世界的观念变革，一部捍卫安全与正确的实践宣言。

《大而不倒》



《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。
美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一。
蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书。
一部金融界的《2012》，一部丹·布朗式的鸿篇巨制。

《金融之王》



《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书。

蓝狮子2011年度十大最佳商业图书，《第一财经日报》2011年度十大金融投资书籍。

一部优美的人物传记，一部独特视角的经济金融史。

《快乐竞争力》



蓝狮子2012年度十大最佳商业图书。

赢得优势的7个积极心理学法则，全美10大幸福企业“幸福感”培训专用书。

《大客户销售》



蓝狮子•新营销2012最佳营销商业图书。

著名营销及销售行为专家孙路弘最新作品，一本提升大客户销售能力的实战秘笈。

《自营销》



百道网2013年度潜力新书。

全球最具创意广告公司CP+B掌门人的洞见之作，让好产品和好营销同唱一首歌。

《认知盈余》



2011年度和讯华文财经图书大奖。

看“互联网革命最伟大的思考者”克莱·舍基如何开启无组织的时间力量。

看自由时间如何成就“有闲”世界，如何引领“有闲”经济与“有闲”商业的未来。

《爆发》



百道网2013年度潜力新书。

大数据时代预见未来的新思维，颠覆《黑天鹅》的惊世之作，揭开人类行为背后隐藏的模式。

《微力无边》



2011年度和讯华文财经图书大奖“最佳装帧设计奖”。
中国最早的社会化媒体营销研究者杜子建首部作品，一部微博前传，半部营销后传。

《神话的力量》



《心理月刊》2011年度最佳图书奖。
在诸神与英雄的世界中发现自我，当代神话学大师约瑟夫·坎贝尔毕生精髓之作。

《真实的幸福》

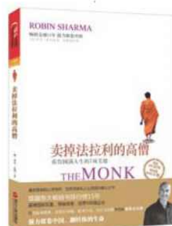


《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍。
积极心理学之父马丁·塞利格曼扛鼎之作。
哈佛最吸引人、最受欢迎的幸福课。

湛庐文化
Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

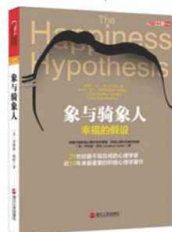
延伸阅读

《卖掉法拉利的高僧》



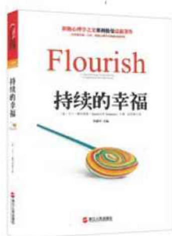
- 世界顶级私人心灵顾问罗宾·夏玛成名之作。
- 热销全球15年不衰的励志经典，翻转生命的心灵能量书。
- 在全球以42种语言发行，热销60个国家和地区，震撼亿万读者心灵。
- 购买链接：http://t.cn/zHpK2az

《象与骑象人》



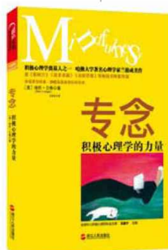
- 积极心理学对“心理救助与重建”的卓越贡献。
- 当今国际奖金最高奖“坦普尔顿奖”获得者的权威、震撼之作。
- 探讨生命本源的“心理”哲学，你一生中最值得回味的书。
- 购买链接：http://t.cn/zHpKbpR

《持续的幸福》



- “积极心理学之父”马丁·塞利格曼最新力作。
- “塞利格曼幸福课”又增一课，再造积极心理学领域的经典。
- 任志强、杨澜、林正刚、彭凯平、苏德中等众多知名人士倾情推荐。
- 购买链接：http://t.cn/zHpKtum

《专念》



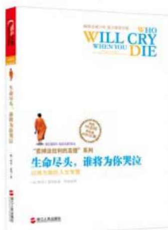
◎ 积极心理学奠基人之一、哈佛大学著名心理学家兰格成名作。

◎ 被《影响力》《追求卓越》《全新思维》等畅销书转载传颂。

◎ 被权威书评媒体《书目》杂志誉为“划时代的巨作”。

◎ 购买链接：http://t.cn/zHpKMyI

《生命尽头，谁将为你哭泣》



◎ 世界顶级私人心灵顾问罗宾·夏玛暖心之作。

◎ 你在有生之年能感动多少人？到了生命的尽头，谁将为你哭泣？

◎ 聚集夏玛思想和智慧精华的宝藏，指引你获得精神世界的富足。

◎ 购买链接：http://t.cn/zHpK61Q

CHEERS
湛庐

[美] 马丁·塞利格曼 著
Martin E. P. Seligman

洪兰 译

塞利格曼幸福经典1
彭凯平 主编

活出最乐观的自己

珍藏版

彻底改变
悲观人生的心理学课！
“积极心理学之父”扛鼎之作
全球畅销30年

How to Change
Your Mind
and Your Life

浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

LEARNED OPTIMISM

版权信息

本书纸版由浙江教育出版社于2021年6月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：活出最乐观的自己

著者：马丁·塞利格曼

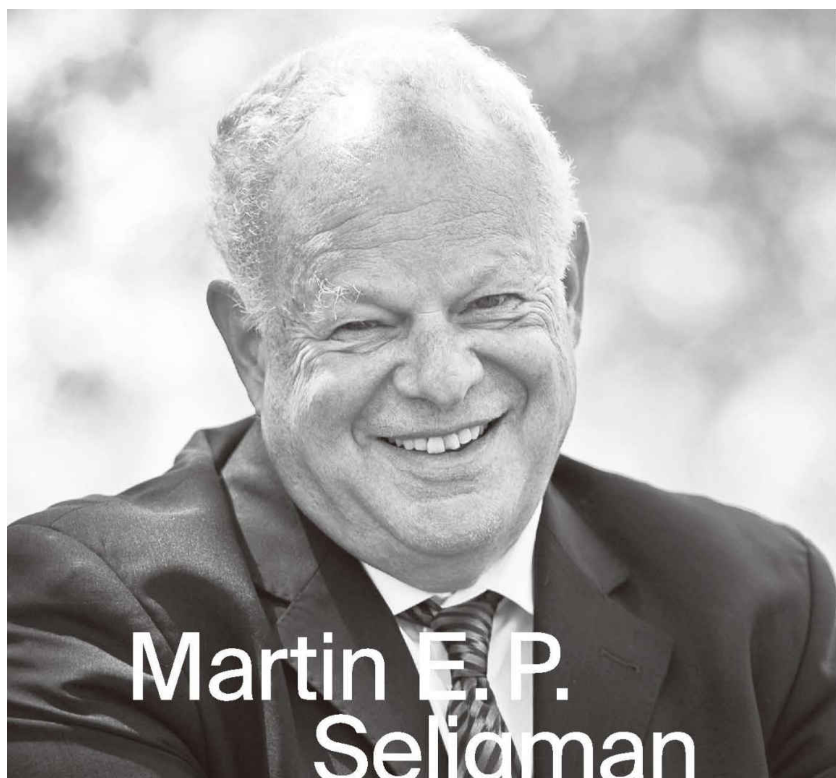
电子书定价：62.99元

Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life

Copyright © 1990, 1998, 2006 by Martin E.P. Seligman

This edition arranged with Arthur Pine Associates, Inc. through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved



积极心理学之父
马丁·塞利格曼

◎ 美国心理协会终身成就奖获得者

◎ 国际积极心理协会终身荣誉主席

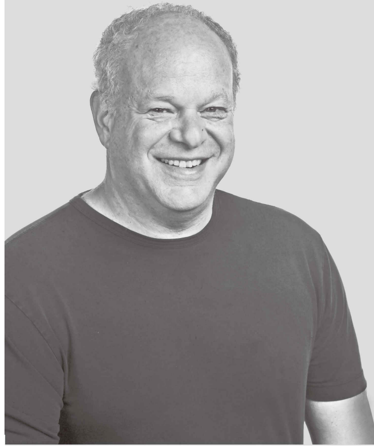
The Legendary Psychologist
创造历史的传奇心理学家

以最高票当选美国心理协会主席，推动心理学进入全新时代

1998年，心理学界学术权威机构——美国心理协会，以史上最高票数诞生了一位主席，他就是马丁·塞利格曼。

塞利格曼是一个善于创造历史的传奇人物：仅用两年零八个月就拿到了宾夕法尼亚大学的博士学位，刷新了宾夕法尼亚大学心理学系建系以来的纪录；26岁便获得终身教职，成为美国历史上最年轻的心理学教授；因其经典学术发现——习得性无助，入选20世纪100位心理学家，并成为排位最高的积极心理学家；因卓越的学术成就，荣获美国心理协会威廉姆斯奖、詹姆斯·卡特尔奖两项大奖，成为该协会双奖加身的第一人；1998年，当选美国心理协会主席时，创造了该协会最高票当选的纪录。

在担任美国心理协会主席期间，塞利格曼推动心理学完成了四大变革：第一，心理学摒弃了行为主义并认真对待认知；第二，心理学把研究的关注点从痛苦转向幸福；第三，心理学终于认真对待进化论和大脑；第四，心理学从对过去的痴迷转向研究如何思考未来。可以说，因为塞利格曼，心理学从研究痛苦转向研究幸福，从关注病人转向关注普通人，让追求幸福成了一件自然而然的事情。



Martin E.P. Seligman

Founder of Positive Psychology
积极心理学创建者

为普通人增加幸福感，让心理学从精神疾病的黑暗世界进入精神健康的美好世界

在1998年美国心理协会主席就职致辞中，塞利格曼发出了令整个心理学界为之震动的倡议：“心理学自弗洛伊德以来始终关注的是对人类病态阴郁的探究，心理学家们热衷于把-8的人提升到-2，而我的目标是把＋2的人提升到＋6。”

数年后的今天，人们仍将塞利格曼的致辞作为积极心理学诞生的标志，他本人也成为世界公认的“积极心理学之父”，成为国际积极心理协会终身荣誉主席。

塞利格曼致力于研究积极体验和积极情绪，探究如何才能让普通人变得更加幸福，成就蓬勃丰盈的人生。塞利格曼还创建了“真实的幸福”网站，分享自己的研究成果，并不断拓展自己的幸福理论。目前，已经有超过200个国家的450多万用户在该网站进行了注册。

Advocate of Positive Education and Positive Psychotherapy
积极教育与积极心理治疗倡导者

帮助人们教出乐观的孩子，活出最乐观的自己

关于教育，一直存在一个悖论：家长往往希望孩子得到“自信”“知足”“善良”“健康”“爱”等能走向幸福的特质，却希望学校教授“成就”“服从”“工作能力”“数学”等获得成功的方法，而这两者完全没有重合之处。这就是传统的教育。因为看到了传统教育的这种弊病，所以塞利格曼一直在积极推动积极教育——除了教授实用的课程，还教授有关幸福的课程。结果也证明，积极教育体系下的孩子们不仅有更强的幸福感，在标准化考试中的成绩也更好。目前，积极教育已经在美国、英国、澳大利亚等国家的众多学校开展。

除了在教育领域的应用，积极心理学在心理障碍的治疗方面也极具成效。研究显示，对于抑郁症患者，积极心理疗法的效果明显优于药物治疗和认知疗法。

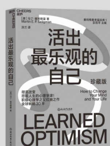
Go Along with Psychology
与心理学同行的一生

从无助到希望，从黑暗到光明

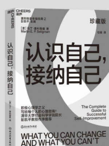
塞利格曼的人生轨迹和心理学本身的轨迹正如两条平行线，是相辅相成的。

与心理学一样，塞利格曼也曾执着于思考如何最小化自己的痛苦，如何减少抑郁，如何安抚愤怒的同事等。但正是因为意识到，即使是解决了所有的问题，这一切也只是个零，塞利格曼才开始改变自己的思考方式——不再执着于纠正缺点，而是开始搭建美好；不再试图让自己少一些不快乐，而是让自己捕捉到更多快乐。于是，如同心理学一样，塞利格曼也冲破了人生路上的无助和黑暗，走向了积极和幸福。

正如塞利格曼所说："我的个人生活和心理学都从绝望升华到希望，从黑暗穿过阴霾走向了光明。"



《活出最乐观的自己》



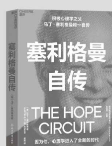
《认识自己，接纳自己》



《真实的幸福》



《教出乐观的孩子》



《塞利格曼自传》

作者演讲洽谈，请联系
speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作

目 录

推荐序1　希望开创“人类第二个轴心时代”的心理学巨匠
推荐序2　幸福可以学来，幸福可以到永远
引言　乐观，让你过得幸福
第一部分　什么是悲观，什么是乐观
　　第1章　悲观者与乐观者的画像
　　　　无助是我们人生的开始
　　　　我们不再是环境的傀儡
　　　　抑郁的时代，悲观的自我
　　　　成功与健康的关键
　　　　人人都能学会乐观
　　第2章　悲观者的无助感源自何处
　　　　一动不动的狗
　　　　为了人，应该牺牲狗吗
　　　　动物也能学会放弃
　　　　向行为主义宣战
　　　　什么样的人不容易受伤
　　第3章　悲观者眼中的挫折
　　　　测测你有多乐观
　　　　解释风格代表你是否乐观
　　　　什么样的人会永不放弃
　　　　希望与绝望的转换
　　　　假如你是一个悲观者
　　第4章　从悲观滑向抑郁
　　　　各个方面都不对劲儿了
　　　　测一测你的抑郁程度
　　　　抑郁症已成为一种流行病
　　　　不要轻视你的无助感
　　第5章　想法决定悲喜人生
　　　　从聊天、吃药到改变思维
　　　　悲观的人更容易抑郁吗
　　　　这样治疗抑郁很有效

你是悲观的反刍者吗
为什么女性比男性更容易得抑郁症
跟抑郁说再见
五记重拳打碎抑郁
第二部分　乐观的人生为什么精彩
第6章　乐观奠定成功的事业
谁是最合适的保险业务员
决定成败的3个关键因素
只录用最乐观的人
化悲观为乐观，夺回龙头地位
人为什么会悲观
乐观与悲观的收支平衡表
第7章　孩子为什么会悲观
测一测你的孩子是否乐观
孩子永远不会绝望
孩子为什么会变得悲观
第8章　乐观的孩子成绩好
好成绩，坏成绩
测一测你孩子的抑郁程度
为什么孩子会成绩差
给孩子一个和谐的家
男孩和女孩谁更容易抑郁
什么样的人会成为合格的大学生
西点军校野兽营，只有聪明是不够的
第9章　乐观造就赛场冠军
职业棒球赛
职业篮球赛
伯克利的游泳队
教练必须知道的事
第10章　乐观的身体不生病
控制权是健康必不可少的条件
为什么乐观的人更健康
哈佛高材生的生活
赶走你的抑郁

第11章　乐观的领导人得民心
用乐观情况预测美国总统大选
用心理学预测未来
良好的开始
第三部分　如何活出最乐观的自己
第12章　乐活人生的ABCDE
什么时候该乐观
让自己乐观的ABC
如何改变悲观风格：转移注意力和反驳
学习与自己争辩
ABCDE：反驳记录，大声说出你的想法
练习，练习，再练习！
第13章　帮你的孩子远离悲观
教孩子乐观的ABC
孩子的ABCDE
孩子，请说出来
第14章　组织需要怎样的乐观
职场中乐观的优势
如何在工作中变得乐观
你的ABCDE练习：反驳自己的想法
如何拯救坏心情
练习，练习，再练习！
第15章　乐观可以有弹性
“特大号”的自我
遗失的精神家园
“特大号”自我的伤害与宝藏
弹性的乐观主义

推荐序1

希望开创"人类第二个轴心时代"的心理学巨匠

彭凯平
清华大学社会科学学院院长
中国积极心理学发起人

我是一个积极心理学的"皈依者"，在2008年之前，我是不相信积极心理学的。

20世纪70～80年代，心理学领域掀起了一场认知革命。其中最具有影响力的研究是对人类非理性的认知误区的研究，诞生了两位获得诺贝尔经济学奖的心理学家：丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）和理查德·泰勒（Richard H. Thaler）。我的博士生导师理查德·尼斯贝特（Richard E. Nisbett）教授，也是这一领域的领军人物。在这样的心理学大潮的影响下，我一直相信，帮助人类提高自己的理性和认知能力才是心理学应该追求的主流方向，所以我的主要研究兴趣一直是人类的高级认知，例如因果关系、虚假相关、价值观与行为不一致性、违背逻辑的"辩证思维"，以及文化对这些认知过程的影响等。

2008年，应清华大学的邀请，我回国主持清华大学心理学系的复建工作。一个很深切的感受，就是中国社会的发展迅速，相较于我出国时的1988年，人们的生活水平在20年内有了明显的提高。但是我也发现，我们面临的心理挑战有增无减，社会普遍存在一些急躁、烦恼、焦虑、担忧的情绪，我们一直在追求粗放的更大、更好、更高档次、更有面子的路上义无反顾，却没有用心去体会自己内心的感受——那些精细的情感、流动的美以及大自然和人类社会遗留给我们的宁静与平和。在这样一种无比冲动的文化氛围下，焦虑症、抑郁症、躁狂症、自我封闭症等心理问题出现的概率逐年升高，并且越来越蔓延到更年轻一代的身上。是的，今天的这个社会不管从哪个角度来看都并不宁静，工业革命后几百年里人类社会的喧嚣甚至超过以往几千

年所积累下来的所有喧嚣。处于这个现代化的颠覆性变革的世界中，似乎每种文化、每个国家、每个人都在努力去寻找着自己的“第二曲线”。增长成为全世界所有学科努力的方向与新的信仰。可是，到如今，也没有任何一个人可以明确给出这种关于增长的新的信仰究竟是否合适的定论。

中国也没能幸免于那些现代化的陷阱。虽然我们5 000多年根深蒂固的文化传统中有那么多值得并且能够让我们淡定下来的基因，但是全球化的步伐、地缘政治、军事威胁、科技与社会的颠覆式创新、人类物质财富的极大增长等诸多力量累加起来的作用力，在推动着这个蓝色星球“旋转得越来越快”。显然，在此时此刻，那些我们正在经历着的变革具备更强大的诱惑力。

然而，这种诱惑并不全都是积极的，其产生的很多结果甚至会导向人道主义的灾难。传统的心理学则非常像是一种应急的技术手段，自然而然地成为处理这些并不积极的心理结果的良方。的确，传统心理学在这方面做出了巨大的贡献。可是，这并不够。

从诞生之日起，心理学就不止有疗愈创伤这一项功能。它还有帮助人类心灵成长、认知提升与积极乐观地面对生活、追求最真实的幸福的功能。它也有造就不断适应未来的社会精英、激发人的优势潜能、改造人们的学习方式、丰富人类对世界和自己存在意义的探索的目的。无论如何，在一个更加多元、更加不确定、更加融合的新时代里，这些目的都显得如此重要。传统的心理科学和实践的研究，事实上已经不能满足飞速发展的现代社会的需求了。如何从科学心理学的角度去帮助人们获得安全感、获得感和幸福感，也许需要一些新的思路和方法，尤其是面对中国这个更加具体的全球发展引擎时，这种紧迫性更加突出。这时，我发现了积极心理学，并开始关注这一领域的奠基人马丁·塞利格曼的诸多颇有成就的研究工作。

塞利格曼的积极心理学之路

塞利格曼出生于美国纽约州奥尔巴尼，在家乡念书时，他喜好篮球运动，后因未能入选篮球队而开始研究学问。13岁那年，他开始专

心读书，其中弗洛伊德的《精神分析引论》给他留下了深刻的印象。1964年，塞利格曼毕业于普林斯顿大学，随后进入宾夕法尼亚大学，师从理查德·所罗门（Richard Solomon）教授学习实验心理学。1967年，塞利格曼获得普林斯顿大学博士学位，并执教于康奈尔大学。1970年，他回到宾夕法尼亚大学，在该校的精神病学系接受了为期一年的临床培训后，于1971年重返心理学系。塞利格曼先是与布鲁斯·奥弗米埃尔（Bruce Overmier），后来又与史蒂夫·梅尔（Steve Maier）合作研究了狗在受到预置的不可避免的伤害后所表现出的被动性，这就是著名的动物的习得性无助研究。这项研究也被很多人视作改变心理学历史的“伟大心理学实验”之一。

1976年，塞利格曼晋升为教授，在此期间出版了《习得性无助：沮丧、发展和死亡》（*Helplessness: On Depression, Development, and Death*）一书。1978年，他与琳恩·艾布拉姆森（Lyn Abramson）和约翰·蒂斯代尔（John Teasdale）一起，重新系统地阐述了习得性无助感的理论模型，并发现人是有习得性无助的：当坏事发生后，那些觉得做什么都不能改变自己困境的人往往会陷入心理上的无助境地。所以，塞利格曼早期享有盛名的工作主要是关于习得性无助、抑郁、悲观主义等负面情绪的研究。也正是因为这方面的研究，美国应用与预防心理学会授予了他终身成就奖。

那么，为什么一个以研究人类负面心理出名的学者转眼便成了推崇积极心理学的大师呢？在他的自传中，塞利格曼讲了一个故事，那就是他和自己女儿的对话。

1998年，塞利格曼历史性地以最高票当选美国心理协会的主席。当选后的两个星期内，他一直在准备任职致辞。闲暇之余，他来到自己的玫瑰花园，收拾被忽视了一段时间的玫瑰花。他5岁的小女儿妮基也来到花园玩耍，不时把爸爸正在准备播种的玫瑰花籽扔到空中，引起爸爸的愤怒，受到大声的呵斥。

妮基一言不发地慢慢走开，过了一会儿，小姑娘回来郑重地说：“爸爸，我得和你好好谈一谈。”爸爸不解地望着自己的女儿。妮基说：“您可能还记得，从3岁到5岁，我一直是个爱哭的孩子，但是在我5岁生日的时候，我决定再也不哭了，我可以改掉爱哭的习惯，

我觉得爸爸你也可以改改爱发脾气的习惯。”

女儿的一席话让塞利格曼感到震撼。多年来，塞利格曼一直在研究动物的无助和人类的抑郁。正如5岁的妮基所注意到的那样，这些工作使他变得阴郁、不耐烦和挑剔。

塞利格曼开始反省，如果他研究的是幸福而不是不幸，是成就而不是失败，是力量而不是疾病，是不是会对他、他的孩子，甚至对他的患者有完全不同的影响呢？在他的自传中，塞利格曼描述了他的个人变化。他是一个不断自我超越的人，他广泛阅读，听古典音乐，并广交不同领域的朋友。为了放松，他打桥牌。在第一次婚姻失败后，他在1988年与曼迪·麦卡锡（Mandy McCarthy）结为夫妻。曼迪来自英国，她给了塞利格曼无条件的爱，又与他生育了5个孩子，这是他自认为的幸福的源泉。在遇到曼迪之前，他根本看不起“幸福”这个词，欣赏的是叔本华、尼采、弗洛伊德的观点，即“生活的目的是减少痛苦”。现在，他渴望“更快乐”，而不仅仅是“不要不快乐”。

与此同时，塞利格曼渐渐得出结论：弗洛伊德的治疗和药物并不能解决抑郁症的流行，它们可能会暂时缓解痛苦，但都不能让患者重获新生。他开始反抗心理学界对病理心理学的执着和对应用研究的蔑视。他开始反思，也许心理学可以减少对病理心理学的关注，减少对传统的心理治疗的依赖，相信人类积极心理的能力，培养自身的优势和美德，从人类内在的积极方向上去引导他们，启发他们，帮助他们，激励他们。他开始提出，为什么我们不能科学地研究适应良好、快乐幸福的人呢？为什么我们不能去发现他们是如何兴旺发达的？为什么我们不能将这些人的成功秘诀变成普通人学习的榜样呢？他写道：“积极的心理学召唤着我，就像燃烧的灌木召唤摩西一样。”

正是带着这种宗教般的激情，塞利格曼变成了一个社会活动家。他奔波于世界各地，不断向各种基金会、董事会、心理学同行、非专业团体，尤其是普通公众表达他的见解，介绍他的研究，推广积极心理学。在长达30年的不断努力的过程中，他发表了40多篇论文，撰写了5本畅销书——《活出最乐观的自己》《认识自己，接纳自己》《真实的幸福》《教出乐观的孩子》《持续的幸福》，用精辟且通俗易懂的语言来宣传他的理念，用独创和令人信服的新概念赋予了传统

智慧新的意义。他创建了世界上第一个积极心理学研究中心，在宾夕法尼亚大学开设了第一个应用积极心理学的研究生培养项目，领导建立了国际积极心理协会和国际积极教育联盟（IPEN），并将积极心理学引入企业、学校、医学界、军队和政府部门。在他的领导之下，积极心理学已经成为心理学一个活跃的研究领域，三个国际积极心理学学术杂志也相继诞生，包括《幸福研究杂志》（*Journal of Happiness Studies*）、《积极心理学杂志》（*The Journal of Positive Psychology*）、《幸福评估杂志》（*Journal of Well-Being Assessment*），成千上万的研究人员投身这一领域，发表了数千篇学术研究论文，出版了上百本关于积极心理学的图书。

塞利格曼也是中国积极心理学的支持者和引路人。他派出了他的学生赵昱鲲、曾光、安妮来清华大学心理学系完成博士学位教育，同时也成为中国积极心理学早期的宣传者。他也是第一届和第五届国际积极心理学大会的演讲嘉宾，并以70多岁的高龄来中国宣讲。每一次国际积极心理学大会，他都积极参与我们组织的中国论坛并出席讲话。更重要的是，他相信中国的积极心理学是国际积极心理学领域能够领导世界潮流的力量，甚至是积极心理学影响社会的最重要的实验地，能产生影响人类未来的研究和实践。他对习近平主席提出的“中国梦”“人类命运共同体”以及以人民的“幸福感、获得感、安全感”为社会发展指标的观点极为欣赏、支持，并认为这一观点与积极心理学的理念一脉相通。可以说，塞利格曼不仅是世界积极心理学之父，也是中国积极心理学的奠基人之一。

塞利格曼的积极心理学研究

塞利格曼是积极心理学的倡导者，但本质上，他更是人类积极心态的专业研究者。他一如既往地应用心理学的科学研究方法，探索曾经被认为是哲学甚至是神学研究的种种话题，我个人认为其突出的研究贡献体现在以下4个重要领域。

对幸福研究的科学探索

积极心理学得到迅猛发展的一个重要原因是它对幸福这一古老话题的科学探索。积极心理学认为，幸福不仅是一个美好的目标，也是人心的主观感受，因此幸福感是可以被定义、测量、传授和提升的，提高人的主观幸福感可以使个人更加充实，家庭更加和谐，公司更有生产力，士兵更有战斗力，学生更好学，婚姻更幸福。问题是，这些承诺真的能兑现吗？与以往其他学科对幸福的探索不同，塞利格曼认为，幸福的积极意义是有客观证据的，幸福也是可以被科学研究的。他带领的科研团队利用了当代社会科学的各种研究方法，如调查方法、纵向研究、聚类分析、动物实验、大脑成像、激素测量和案例研究，对人的幸福感进行了系统研究。例如，塞利格曼及其团队是世界上最早对脸书等社交媒体上的文本进行大数据分析的，发现人的幸福感的变化与健康、财富、学习、成就、婚姻等美好生活的指标密切相关。

心理学界对负面心理的加工强势效应一直怀有一种信念，这种信念也被很多研究证实，例如，我们更容易记住未解决的问题、遇到的挫折和痛心的失败，以及没有得到的金钱、地位、爱情和快乐。2019年，心理学家约翰·蒂尔尼（John Tierney）和罗伊·鲍迈斯特（Roy F. Baumeister）在专著《坏的力量》（*The Power of Bad*）中，总结了这方面的大量研究。还有不少人把“幸福”看成“愚蠢”的近义词，认为一谈论幸福就显得人肤浅没有深度，毕竟悲观主义在学术界的影响根深蒂固，门徒众多，大多数人相信，悲伤、痛苦、愤怒产生智慧，快乐则让人愚蠢。塞缪尔·约翰逊的结论是：“我们不是为幸福而生的。”弗洛伊德的追随者们坚持认为，在人的内心深处，侵略性和冲突性是本质，幸福是不存在的理想。

但塞利格曼坚持认为：与悲观做斗争，记住好的一面，感恩自己的幸福，专注于自己的优势，重塑人看待现实和生活的方式，是一种进化选择出来的人的竞争优势，是对石器时代人类的先祖所常备的灾难性思维的一种升华。他认为，人类社会需要减少对GDP的关注，而应该更多地关注国民福祉。2000年1月，塞利格曼和他的同事在《美国心理学家》（*American Psychologist*）杂志上发表了一份宣言，其中讲到：“心理学不仅仅是一个与疾病或健康有关的医学分支，它的规

模要大得多。它关乎工作、教育、洞察力、爱、成长和幸福。”这份宣言正式宣告了积极心理学的诞生。

对人类积极品德的科学探索

塞利格曼本质上是很有哲学家气质的，但他的哲学是基于证据的、实证的、科学的理论。

心理学家的书架上通常都有一本《精神障碍诊断与统计手册》（DSM），这本书列出了人的各种精神疾病的种类。但塞利格曼觉得，为什么不能写一本人类心理的“健康手册”？为什么不能有关于人类美德的分类呢？从2000年开始的3年时间里，塞利格曼和他的团队仔细研究了从孔子和苏格拉底到惠特曼和弗洛伊德的文章，以及当代社会科学研究人员的研究报告，最终编撰了一本814页的百科全书，书名是《性格优势与美德》（*Character Strengths and Virtues*）。书中列举了智慧、勇气、人性、正义、节制、超越等六大核心美德，以及24种性格优势。其中的优势包括勇敢、谦虚、坚持、活力、好奇心、社会智慧、灵性、领导能力，以及专家们经过多次辩论后认同的幽默。

基于性格优势和美德研究，塞利格曼还开发出了包括一项行动价值观（VIA）的显著性优势调查，调查对象超过1 100万人。这项测试对一个人的性格优势进行排列，并能引导他们进行自我认知和职业指导。它被广泛应用于商业、教育和治疗。这本书是一本密集而富有启发性的概要，提升了塞利格曼的学术声誉，吸引了更多的“皈依者”。

对习得性乐观主义的探索

塞利格曼认为，人的乐观主义的态度是可以培养和学习的。他自己也从一个悲观主义的心理学家，变化成一个积极心理学家。他相信人类的生存环境正在变得更好，习得性乐观将使人类快乐幸福、兴旺发达。他同意哈佛大学著名心理学家史蒂芬·平克（Steven Pinker）[1]的论点，即人类的暴力在减少，寿命在增加，人道主义在上升，舒适性和便利性在提高，女性地位在提升。50年前的心理学研究领域，男

性占绝对统治地位，研究冲突、压力和支配的学者很多；如今，女性占主导地位，研究合作、积极情绪、参与、信任和人际关系的学者越来越多。

塞利格曼还利用乐观主义预测收入、关系、成就甚至总统选举，得出结论：乐观主义突出的人有竞争优势，甚至作为总统候选人时通常也会获胜。他预言，人类社会会越来越好。但是，塞利格曼也提醒我们要小心盲目乐观主义带来的伤害，例如股市的非理性繁荣往往是由过度的乐观主义导致的，忽视和包容各种形式的不平等容易让社会的不公平合法化，盲目的乐观主义往往也是独裁者惯用的宣传伎俩。

对人类憧憬未来天性的探索

塞利格曼认为，人的大脑中有一个“希望回路”，所以我们不是简单的智人（Homo Sapiens）——学习经验，利用工具，解决问题；我们更像是计划人（Homo Prospectus）——我们不是由过去的经验决定，而是由未来召唤。他认为，很多心理学研究的根本问题其实都与未来认识有关，例如人的主观性反映的是每个人对未来的想象不一样、意义判断不一样、价值观不一样，所带来的分析和行为不一样。人的自由意志无非是我们期望、模拟、比较将来的各种可能性，然后在这些不同的可能性中做出选择。人类的大脑最大的用途并不是用来判断过去信息的对或错，而是让人思考如何去说服和影响别人，从而形成良好的社会关系。

他的研究发现，心理健康问题不仅仅是对过去问题的一种困扰和纠结，也是对现在或未来的困扰和纠结。所以，那些经常憧憬未来的人的身心更健康，学习习惯更好，成绩更好，不良习惯更少（抽烟、酗酒、吸毒的行为都较少），锻炼更多，更想存钱，有投资。有意思的是，他还发现，健康、年轻、富有的人喜欢谈未来，年老的人和有病的人则喜欢谈论过去。

因此，积极心理学是未来导向，它和弗洛伊德的精神分析学说、原生家庭原罪学说、出身论等学说有很大的区别。

积极心理学，带着心灵温度的科学

我们说塞利格曼是积极心理学之父，并不是说他的观点以前没有人提过。人本主义大师亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）第一个提出了积极心理学这个概念，并以爱因斯坦和梭罗等心理健康人士来代表心理健康的人。亚伦·贝克（Aaron T. Beck）普及了认知行为疗法，它提供了基于证据的策略来对抗灾难性思维。

积极心理学是一门贴近普通民众的科学。因为一般的知识精英，包括我的心理学同事们，其实曾经在某种程度上，在某一个阶段，在心底都不是特别看得起这门新兴的学问。也有不少积极心理学的批评者经常说，积极心理学说的都是一些常识性的格言，和典型的心灵鸡汤有什么区别？我们真的需要心理学家告诉我们要快乐、要活在当下、要锻炼吗？这些道理，连健身教练都可以说得头头是道。这些所谓的积极心理学家真的就比健身教练更懂健康吗？

这当然是这门新兴学科面对普罗大众时绕不开的一个问题。在中国推广积极心理学10多年的亲身经历让我发现，那些需要心理学家关怀的有心理问题的人，那些每天努力工作但感觉“压力山大”的上班族，那些被无聊的工作、没有感情的婚姻、没有意义的娱乐等烦恼所困所累的芸芸众生，真的是需要积极心理学的。因为积极心理学是研究如何给人们希望的科学，是研究如何让人们走出人生冰河的科学。它是科学，是温暖的科学，是带着心灵温度的科学，是有着丰富人文关怀的慈悲的科学。这门学科对人类美好生活的向往与它对美好生活的表达一样激动人心，一样充满感情。所以，很多人会误认为积极心理学是心灵鸡汤。但事实上，两者最本质的区别在于：心灵鸡汤味道挺好，我们却不知道里面是对人没有太大益处的鸡精添加剂，还是真的炖了几个小时的鸡肉；而积极心理学是科学，每一项看似心灵鸡汤的结论都有着严谨的科学实证支撑，并经历了岁月与文化的种种检验。而这些，也是人类2 000多年以来的哲学所推崇的纯逻辑式的演绎法所提供不了的事实证明。

心理学，是经验主义的科学，它不接受没有实践，仅凭感受与想象，甚至是仅凭逻辑推理出来的结论。因为心理学在本质上从来都相信，并且只相信一种科学伦理，那就是只有那些能够被验证的假设才可以被认为是某种事关人类的事实。心理学也正一往无前地走在用科

学方法为传统哲学中提出来的反思提供证实与证伪的路上。

2019年7月19日，第六届世界积极心理学大会在澳大利亚墨尔本市国际会展中心开幕。人们用澳大利亚传统乐器演奏着悠扬的旋律，欢迎来自世界各地的1 500名积极心理学家。在开幕式上，塞利格曼教授进行了主旨发言。他在发言中提到：在人类进化的历程中，有四次伟大的心智革命，积极心理学的发展恰好顺应了这第四次心智革命。

第一次革命大约发生在3 000多年前。这次革命让人类首次意识到自己的思想和智慧其实比力气和凶狠更有生存价值。

第二次革命大约发生在公元前800年至公元前200年之间。人类对世界的思考正式开始摆脱神的旨意而经由理性展开对世界与人性的全面理解。

第三次革命发生在19世纪初至2000年。这是一个科学与知识大规模发展的时代，覆盖了各个知识领域，如自然科学、社会科学、哲学、伦理学、文学、教育学等。它强调不受束缚、不加批判地使用理性，勇于质疑权威与传统教条，朝个人主义发展，强调人类的进步观念，促进了资本主义和社会主义的发展。这一次革命的成就是巨大的：近200年之间，人类赤贫人口的比例大幅下降，识字率上升，女性选举权得到发展，现代科技还让人类的死亡率下降、寿命延长、工作效率提高、福利得以改善。

第四次革命正在进行中。20世纪90年代冷战结束后，人类的生存环境得到了很大的改善，但是物质生活的改变并没有改善人类的心理状况。抑郁症、焦虑症以及愤怒、自杀等的发生概率依然很高。因此，改善人类的心理体验已经成为世界人民的共识——联合国宣布每年的3月20日为“国际幸福日”就是为了呼吁世界各国政府和人民关注人类的心理健康和幸福生活。

在《历史的起源与目标》（*Vom Ursprung und Ziel der Geschichte*）一书中，德国思想家卡尔·雅斯贝斯（Karl Jaspers）第一次将公元前800年至公元前200年之间，尤其是公元前600年至公元前300年之间，在北纬25度至35度区间所发生的人类精神文明的重大突

破称为“轴心时代”。那一时期，在古希腊有苏格拉底、柏拉图，在古代以色列有犹太教的先知们，在古印度有释迦牟尼，在中国有孔子、老子……他们提出的思想原则塑造了不同的文化传统，并一直影响着人类的生活。那个时期，也就是塞利格曼认为第二次心智革命发生的时期。

塞利格曼还认为，第四次心智革命正在发生的现在，或许即将进入人类精神文明的第二个轴心时代。这第二个轴心时代与第一个轴心时代的区别主要体现在人类心理需求的三大变化上：从减轻痛苦到创造幸福，从自我主义到集体主义，从过去导向到未来导向。而积极心理学在很大程度上可以为这第二个轴心时代提供理论指导。

塞利格曼让身在中国的积极心理学同行们坚定地相信：积极心理学并不是横空而来的，它是人类文明进步的选择，是科学发展的前沿学科，也有助于增强人类命运共同体意识。我们的先辈们已经在第一个轴心时代引领了世界，处于第二个轴心时代的我们也应不甘人后，大步向前！

伟大的人之所以伟大，是因为他能够开创一项伟大的事业。塞利格曼对人类第二个轴心时代的憧憬，正是推动人类从思想启蒙向积极的科学心理启蒙的宣言，成为感召新人类的铿锵的倡议书！

这也许就是“塞利格曼幸福经典”系列图书出版的真正意义：让我们一起走向人类第二个伟大的轴心时代。这一次，参与者是全人类。

2020年8月

清华大学双清苑

推荐序2

幸福可以学来，幸福可以到永远

任　俊　博士
浙江师范大学心理学系教授
国际积极心理学学会理事

当代心理巨匠

1964年，他是宾夕法尼亚大学心理学系的一名博士研究生，在一次失败的动物行为实验中，他发现并证明了心理“习得性无助”的存在，从而轰动了整个心理学界。

1976年，他破格晋升为宾夕法尼亚大学心理学系教授，后来，随着对无助感研究的深入，他发现“乐观”这种优秀的性格品质，也可以通过后天的学习而得，研究方向也逐渐开始从悲观转向乐观。

1998年，他以史上最高票当选美国心理协会主席。他一针见血地点破了当代心理学发展的弊病，指出心理学不应该只研究人类的弱点和问题，而应该同时关注人类的美德和优势。他大力提倡建立一门研究积极的心理的学科——积极心理学，并为这门新学科奠定了结构体系，他是全世界公认的“积极心理学之父”。

到目前为止，他已出版了21本书，发表了218篇关于人类动机和人格等方面的文章。

他的名字是——马丁·塞利格曼。

幸福几代人的书

我一直期盼着有一天能把塞利格曼的著作介绍到中国，而这一天终于来了！把塞利格曼的著作引入中国不仅意味着中国积极心理学的发展，同时也意味着我们又多了些获得灵感和激励的机会。不管我们

是因何种动机来阅读塞利格曼的著作的，有一点非常清楚，那就是保持一个积极健康的心态对于我们的事业和成长都极为重要，而塞利格曼的著作恰恰能帮助我们做到这一点。

阅读大师的著作，尤其是阅读心理学大师的著作应该成为我们人生经历的一个重要组成部分，它应该被珍惜。尽管有时候我们可能并不能完全理解大师的全部思想，但过去众多的事实证明，这种经历是最有价值的经历之一。当你阅读完塞利格曼的这套书后，你一定会发现，自己在这个过程中获得了最有意义的收获和成长。当然，这种收获并不仅仅限于知识，更重要的是做人和生活。

除了引人注目的学术成就，塞利格曼博士还特别擅长将深奥的心理学研究与大众的日常生活融合在一起，无论是演讲还是撰写专栏，他都能信手拈来且生动有趣，深受听众或读者的喜爱。他的文笔优美生动，他是美国著名的畅销书作者。

《真实的幸福》——让你充满能量

这本书以一种通俗而不失科学严谨的方式告诉人们，什么是真正的幸福，怎样才能变得更幸福。其实，真正的幸福来源于你对自身所拥有的优势的辨别和运用，来源于你对生活意义的理解和追求，它是可控的。如果你想变得更幸福一些，不妨照着塞利格曼博士的建议来试试：改变对过去的消极看法，重视当下的积极体验以及对未来的积极期望。

《活出最乐观的自己》——教你永远乐观

塞利格曼博士用大量令人信服的实验和调查证据告诉人们：乐观的人能在逆境中更好地成长，也更容易走上成功之路！不过，如果你天生是一名悲观主义者，你也不用沮丧，因为书中肯定地指出：乐观是一种可以掌握的技巧！如果需要的话，你可以运用塞利格曼博士推荐的一种有效方法来改变自己悲观的生活态度，这种方法就是学习乐观的ABCDE技术。

《认识自己，接纳自己》——做出最明智的改变

也许会颠覆你以往的一些深以为然的观点，比如从长远来看，节食实际上并不能减肥；又比如对于酗酒，目前除了让它自然恢复，还没有其他更有效的方法来改变这种状态等。你从这本书中可以清楚地知道自己哪些方面是可以改变的，而哪些方面却无法改变，是自己必须接受的。塞利格曼博士从改变的可能性和生物局限性出发，帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。

《教出乐观的孩子》——塑造孩子的幸福

对为人父母的读者来说，这可谓一本实用指南。在这本书里，塞利格曼博士用他亲身的实践和经历，为家长们提供了一条培养孩子积极品质的捷径。看了这本书，你会成为好爸爸好妈妈。比如当你的孩子犯错的时候，对他的批评应该恰如其分，要让孩子明白自己错在哪里；当你的孩子有了某种问题而需要改变时，不要把这些问题夸大成为永久性的问题。因为，批评和改变都是一种技术，它们有自己的规律和特点，不当的批评很可能会影响孩子成年后的人格特征——悲观或是乐观。

最后，祝愿所有读者都能拥有真正幸福的生活，而这也正是塞利格曼博士为之奋斗一生的事业！

2010年秋



想掌握4分钟快速获得好心情的方法吗？
扫码下载“湛庐阅读”App，
搜索“活出最乐观的自己”获得好心情。

乐观，让你过得幸福

最初研究习得性乐观的时候，我一直都以为自己仍在从事对悲观的研究，和所有拥有临床心理学背景的研究者一样，我习惯于关注个体存在的心理问题以及如何矫正这些问题，至于个体身上所具有的那些积极品质以及如何使这些品质变得更好，并不在我的研究范围之内。

积极心理学的坐标

不过与理查德·派因（Richard Pine）在1988年的一次会晤使我的学术生涯发生了重大转变，这好像是命中注定的一样，理查德最终成了我的文稿代理人、顾问和挚友。我当时向理查德介绍了我的悲观研究，而他却说“你的研究内容不是关于悲观的，而是关于乐观的”。

他对我说了让我吃惊的话：“我希望你可以写一本关于乐观的书，它一定会产生重大影响！”我真的这样做了。随后一场重要的心理学运动出现了：积极心理学运动。1996年，我当选为美国心理协会的主席，获得了有史以来最多的票数，这在很大程度上要归功于这本书，以及这个主题所延伸出的研究领域及其价值。

《活出最乐观的自己》一书是我所设想的积极心理学的基础，它是引导积极心理学运动发展的坐标。

为什么越来越抑郁

我的整个职业生涯都在从事无助感和扩大个人控制方法的相关研究，正如你将在第4章和第5章中所看到的那样，大部分发达国家正经历着一场空前的抑郁流行病——尤其在年轻人中间。为什么越富裕、越强大、书籍越多或教育越发达的国家，抑郁却越流行呢？

现在有三股力量聚集在一起，我想强调一下第三股，因为它是最令人惊讶，也最不可思议的。本书在结尾部分对其他两股力量进行了讨论。

第一股力量是“自我”的失常。当下个人主义猖獗，人们越来越相信自己是这个世界的中心，在这个信念系统的支配下，人们所面临的失败常常会使人变得极度沮丧。

第二股力量注重“我们”，这在一定程度上可以使个人的失败得到缓冲。在过去的几十年里，人们对之前所依赖的精神居所的信任已经被侵蚀了，那些精神居所似乎已经变得有些陈腐了。

我想要强调的是，自尊运动就是第三股力量。我有5个孩子，他们的年龄在4～28岁，所以，为了这一整代人的发展，我每晚都阅读儿童书籍。我亲眼见证了儿童书籍的日新月异。以前，儿童书籍多是关于如何很好地适应这个世界、如何坚持到底、如何克服障碍的，而现在的许多儿童书籍却都是关于感觉良好、高度自尊、高度自信方面的内容。

这是自尊运动所导致的结果之一。我不是反对关注自尊，而是认为自尊只是一个能呈现个人状态的刻度表而已，自尊本身并不是终点。

当你在学业或工作上表现良好时，当你与所爱的人相处融洽时，当你的娱乐生活很美好时，这个刻度值就会很高；当你做得不好时，它的刻度值就会很低。自尊似乎只是一种表征，反映一个人在这个世界上表现得如何。

一部分高自尊的孩子脾气很烈。当这些孩子遭遇真实世界时，世界会告诉他们，他们并不像被教导的那样强大，于是，他们会表现出暴力行为。因此，如今美国年轻人中间出现了双生流行病——抑郁和暴力。这可能都来自不恰当的观念：高度重视年轻人如何看待自己，而不重视如何评价自己在这个世界上的表现。

如果宣扬自尊不是控制抑郁流行的有效方法，那么我们该怎么做呢？我和同事一直以来都在进行宾夕法尼亚大学的两个研究项目：一个是有关年轻人的——宾夕法尼亚大学新生；另一个是有关青春期以

前儿童的。

我们的研究选取了有患抑郁症危险的年轻人，教授他们学习乐观的一些技巧，这些技巧你在本书的第11章到第13章中都可以读到，由此检验我们是否能预防抑郁症和焦虑症。

经过18个月的训练，我报告了第一批结果，包括119名控制组被试和106名参加16小时习得性乐观工作坊的被试的数据。控制组有32%的学生存在中度至重度抑郁情绪，而相比之下，参加工作坊的学生中只有22%存在抑郁情绪。焦虑症方面也出现了类似结果。

近来，我和同事推出了有关各个年龄段学龄儿童的习得性乐观项目。

1．经过20年的追踪研究，我们发现存在中度至重度抑郁症状的孩子的比例令人震惊（20%～45%）。

2．参加乐观工作坊的孩子中出现中度到重度抑郁症状的比例只是控制组的一半。

3．习得性乐观的益处随着时间的流逝慢慢表现出来。当控制组儿童进入青春期，第一次遭到社会的拒绝时，控制组在24个月里有44%的孩子出现了中度至重度抑郁症状，而学习了乐观技巧的孩子只有22%出现中度或重度抑郁症状。

如果在青春期之前、儿童期末期教导孩子习得性乐观，那他们就能学会反思自己的思维方式，这是一种富有成效的策略。当有免疫力的孩子利用了这些技巧来应对青春期的首次否定后，那么他们在未来就会越来越好地使用这些技巧。

抑郁的流行不能通过百忧解来解决，因为我们无法给予整代人抗抑郁药物。抗抑郁药物在青春期以前是没有任何效果的，让一整代人依赖药物控制自己的情绪存在着严重的道德伦理危险。我们也不能对一整代人进行治疗，因为没有数量足够且训练有素的治疗者可以完成这项工作。

我们所能做的便是提供本书中的技巧，并把它们转换成不同的教育模式，从而帮助人们克服生活中的抑郁以及孩子生活中的抑郁。乐

观的作用是无法估量的，只要怀揣着对未来的积极信念，你一定可以过得更幸福。

第一部分

什么是悲观，什么是乐观

Learned Optimism

How to Change
Your Mind and Your Life

第 1 章

悲观者与乐观者的画像

悲观是可以改变的，
悲观者可以通过学习成为乐观者。

初为人父的爸爸看着刚从医院抱回来、在摇篮里熟睡的女儿，心中充满了敬畏与感恩，他的女儿是如此完美。婴儿睁开了眼睛，凝视着上方。这位爸爸叫着婴儿的名字，以为她会转头过来看他，但是婴儿的眼睛一动不动。

他拿起摇篮边的小铃铛，用力摇响，婴儿的眼睛还是没有转过来。他的心跳开始加速，他赶紧跑到卧室，把这个情况告诉了他的妻子。“她对声音完全没反应，她好像听不到。”

“我想她应该没事……”他妻子披上睡袍来到婴儿的房间。

她叫着婴儿的名字，摇着铃铛，拍着手掌——都没反应。最后，她把婴儿抱了起来。一抱起来，婴儿立刻扭动起来，嘴里发出“咕咕”的声音。

“我的天，她是个聋子！”爸爸说。

“她不是，”妈妈说，“我想现在下判断还太早了，她刚从医院回来，她的眼睛还不能凝视呢！”

“但是即使你很用力地拍手，她的眼睛都没有反应。”

妈妈从书架上抽出一本育儿指南。“看看书上怎么说吧！”她说。她找到“听觉”这一章，念了起来：“如果新生的婴儿没有被突发的响声吓到，或者没有转头看发声的地方，不要担心，新生婴儿的惊吓反射和对声音的注意力要过一段时间才能发育完成。你可以让儿科医生测试孩子的听力，看他的神经有没有问题。”

“怎么样？”妈妈说，“书上的解释让你好过一点了吗？”

“没有，”爸爸说，“这本书没有提到其他的可能性，例如这个婴儿可能是个聋子。我只知道我的孩子听不见声音，对这件事我有最坏的考虑，或许因为我爷爷是个聋子。如果这么可爱的孩子是个聋子的话，那肯定都是我的错，我永远不能原谅自己。”

“喂，等一下，”妻子说，“你未免太快就绝望了吧！星期一一早我们就打电话给儿科医生，把孩子抱去检查一下。现在先放宽

心，来，你先抱着孩子，我来把她的小床整理一下。”

这位爸爸虽然接过孩子，但当他妻子一忙完，他立刻把孩子交了回去。整个周末他都无心准备下星期上班要用的文件。他跟着他妻子在屋里走来走去，嘴里咕哝着：“假如这孩子是聋子的话，她这一辈子就完了……”他只想到最坏的可能性：没有听力，不会说话，他的漂亮宝贝将永远被隔绝在社交生活之外，被关在一个没有声音的孤独世界里。到星期天晚上，他的心情已经坠入了最深的谷底。

这位妈妈留言给医生，希望星期一一早去看医生。然后，她整个周末都在运动、看书，并想办法使她先生冷静下来。

儿科医生的检查显示婴儿的听力完好，但是这位爸爸的心情仍然很低落。直到一个星期之后，婴儿被路过的卡车排气管发出的巨响吓到以后，他的心情才逐渐好起来，开始逗弄他的宝贝女儿。

这对父母对这个世界有着截然不同的看法，不管什么事发生到爸爸头上，他都立刻想到最坏的一面：破产进监狱、离婚、被炒鱿鱼，他的健康也因此而受损。妈妈则是另一个极端，看事情都看好的一面，对她来说，坏事只是暂时的，是一个挑战，最终都会被克服。所以遇到挫折时，她可以养精蓄锐，很快恢复，重新出发。她的身体也非常健康。

我研究这种悲观和乐观的人生态度已经25年了。悲观的人认为遇到坏事都是自己的错，这件事会毁掉他的一切，会持续很久。乐观的人在遇到同样的厄运时，会认为现在的失败是暂时性的，每个失败都有它的原因，不全是自己的错，也可能是环境、运气或其他人为因素导致的结果。这种人不会被失败击倒。在面对恶劣环境时，他们会把它看成一种挑战，更努力地去克服它。

这两种思考习惯会带来不同的结果。无数的研究告诉我们，悲观的人很容易放弃，常常陷入抑郁。这些实验显示，乐观的人在学校的成绩比较好，在工作上和球场上的表现也比较好，他们常常超越能力

倾向测验（aptitude test）所预测的上限。乐观的人通常比悲观的人更容易在竞聘中胜出。他们的健康状况一般来说都很好，年纪大时，也不会像大多数人那样有很多病痛。实验证据甚至指出他们比一般人更长寿。

在测验过成千上万的人后，我发现竟有这么多的人是悲观的，还有很大一部分人有严重的悲观倾向。我知道很难判断一个人是否悲观，很多人生活在悲观的阴影下，却并没有意识到自己是悲观的。测验的方法可以从他的谈话中分析出悲观的特质来。事实上，其他人也可以从悲观者谈话中所反映出的消极性来感知他的悲观特质。

悲观的态度看起来好像是根深蒂固的，但我发现悲观其实是可以改变的。悲观者其实可以学习成为乐观者，而且不是通过那些无聊的方式，像吹快乐的口哨或一直重复着“每一天，每一件事都会越来越好”的咒语。他们可以学习新的认知方式，这些方式跟市面上大肆宣传的那些不实的方式不同，是心理学家和精神病学家在实验室和临床医疗中发现的，并且经过了严谨的验证，是确实有效的。

这本书可以帮你检查一下你是否有悲观的倾向。如果你有，或者你关心的人有此倾向，那么，这本书也给你介绍了对很多人都有效的方法，以摆脱这个长期的坏习惯，以及伴随悲观而来的抑郁症。它让你在失败时，有选择光明的机会。

无助是我们人生的开始

悲观现象的核心是另外一个现象——无助感（helplessness），所谓无助感是指无论你怎么做都无法改变你的命运。举个例子，如果我说，只要你翻到本书第104页，我就给你1 000元，你很可能会去做。但是，如果我说，只要你可以用意志力去收缩你的瞳孔，我就给你1 000元，你可能也想去做，但不会成功，因为你无法收缩瞳孔。对收缩瞳孔这件事，你就是无助的。

生命一开始就是无助的。初生的婴儿无法做任何事，几乎所有的行为都是反射行为，虽然他一哭妈妈就会来，但这并不表示他控制了

妈妈来不来的行为。他的哭只是对痛苦或不舒服的一个反射反应，他对要不要哭完全没有选择的余地。初生婴儿只有一个行为勉强算得上可以自主控制——吸吮。人生快要走到尽头时也常常又回到这种无助的阶段，我们可能会失去行走的能力，可能会失去自两岁以来就有的控制大小便的能力，可能会失去使用语言的能力，甚至可能会失去思考的能力……

从出生到死亡，我们逐渐脱离无助而习得了个人控制（personal control）。个人控制指的是用自主的行为去改变命运，它和无助感是相反的。在婴儿期的头3～4个月，随着婴儿手和脚逐渐变得可以自主控制，父母就会发现：婴儿的哭也变成可以自主控制的了，他现在可以用哭来控制妈妈，要她来时就大哭。到婴儿1岁时，他已实现了自主控制的两个奇迹：走出第一步和说出第一个字。假如这个孩子具备最基本的心理和身体发展条件的话，在以后的数年里，他会逐渐地摆脱无助感，让个人控制能力成长起来。

人生有许多事是无法由我们控制的，比如眼睛的颜色、种族、美国西部的干旱。但是，人生还是有一大部分是我们可以控制的，包括我们如何生活，如何跟别人相处，如何谋生。

对生命的想法其实可以提升或降低我们对生命的控制力。我们的思想其实不仅仅是对事件的反应，它还会改变事情所在的情境。例如，如果一个人认为自己对孩子的未来发展是无助的，发挥不了任何影响，那这种"我怎么做都没用"的思想就会阻止人们采取行动，所以人们就把自己的孩子交给了老师、环境，甚至是孩子的同伴。当人们高估了自己的无助感时，其他力量就会左右孩子的前途。

在这本书的后面，我们会看到如果仔细地权衡，轻度的悲观是有用的。但是25年的研究使我相信，习惯性的悲观想法会使更多不顺利的事降临到我们头上。而且这种想法会使我们很容易陷入抑郁状态，使我们不能发挥出原有的能力。悲观的预言常常是自我实现的。

一个最好的例子就是我以前教书的那所大学里一名英国文学系的女生。前三年，她的指导教授非常关心她，爱护她，老师的支持加上她自己的优秀使她得到了奖学金，可以去英国进修一年。当她回来

时，她的研究兴趣从狄更斯转移到了英国早期的小说家，尤其是简·奥斯汀。研究狄更斯是她原来指导教授的专长，而研究简·奥斯汀是另一位教授的专长。她的指导教授本想说服她继续研究狄更斯，但说服不成后也接受了她的坚持，让她以简·奥斯汀作为毕业论文研究方向，并且同意与另一位教授共同指导她。

在她答辩前，她原来的指导教授给答辩委员送了一张条子，指责这位女生论文抄袭。他指控这位女生引用了两段论述简·奥斯汀少年时期创作的文章，却未注明出处。抄袭在学术界是很严重的罪名，这位女生的奖学金，她大学能不能毕业，甚至她的前途，都会受到严重的影响。

当她看到教授指责她抄袭的那两段时，她回想起来这两段论点都是她从与这位教授的闲谈中得到的。事实上，这位教授从来没有提过他在哪本书上得到这样的看法，这让这位女生以为这些看法来源于教授自己。很明显，这位女生成了她老师嫉妒心的牺牲品。

大多数人遭遇此事都会感到愤怒，会找证据来证明自己是无辜的，但是这位女生不会。她悲观的思维习惯主宰着她，她认为答辩委员会的委员一定会认为她有错。她告诉自己，她没有办法举出反证，因为这件事变成了她和他的对抗，而他是教授。她不去找证据来反驳教授，而是从内心崩溃了，她认为都是自己的错，即使她能证明这位教授是从别人那里得来的看法也没有用，最主要是她“偷”了这个看法，因为她没有注明这个看法来源于教授。她认为自己的确有欺骗之嫌，说不定她一直都是个骗子，只是自己以前未发觉罢了。

现在看来，我们会觉得她这样责怪自己很不可思议，因为她显然是无辜的。但是研究指出，有悲观思维习惯的人常常会把一点不顺利转变成大灾难。其中一种方式就是把自己的无辜转变成有罪。这位女生在脑海中拼命去搜索符合她现在罪名的记忆：她初中一年级时曾抄过同学的答案；在英国时，有人误以为她来自有钱人家，而她没去纠正；现在是论文“抄袭”。她在论文答辩时保持了沉默，以至于没有拿到学位。

这个故事并没有一个好的结局。在后来的10年里，她以当售货员

为生，不再写作，甚至不再读书，她到现在还在为自己认为的罪过付出着代价。

她其实并没有罪，只是有着人类的通病：习惯性的悲观思维模式。如果她对自己说“我是被陷害的，是那个嫉妒我的人设计圈套来害我的”，那她可能会站起来大声说出自己的故事，为自己辩白，而这位教授以前曾经因为类似事件而被另一个学校解聘的事也会浮出水面，她很有可能荣耀地毕业。

悲观的思维模式不一定永远不能改变。心理学在过去几十年最显著的发现就是：人可以选择自己想要的思考模式。

我们不再是环境的傀儡

心理学以前是不关心人的思维模式的，也不关心个人的行为，甚至不关心个人。25年前，当我还是研究生时，人的行为被假设为环境的产物，对人类行为最流行的一个解释就是：人受其内在动机的“推”和受外在事件的“拉”。虽然推、拉的细节依你我所持的理论而有所不同，但整体来说，当时所有的理论都同意这个看法。弗洛伊德派认为，童年期未曾解决的冲突促成了长大后某些行为的出现；斯金纳的信徒认为行为只有在强化的情况下才会出现；生态学家认为行为来自固定的行为模式，而这个行为模式是由基因决定的；赫尔（Clark Hull）派的行为主义者则认为人的行为是为了减少紧张及满足生理需求。

从1965年起，这种解释开始急速改变，环境对行为的影响变得越来越不重要，四种不同的想法汇集成一种自我导向而非外在力量驱使的人类行为解释法。

- 1959年，乔姆斯基（Noam Chomsky）写了一本书，严厉地批评了斯金纳的《语言行为》（*Verbal Behavior*）一书。乔姆斯基认为人类的行为，特别是语言，绝对不是强化所能解释的，语言最重要的一个特点就是它的衍生性，人们能够马上理解一个从来没有听过或说过的句子。

- 皮亚杰这位伟大的瑞士儿童发展学家，终于说服了全世界——儿童心理的发展是可以用科学的方法来研究的。
- 1967年，奈瑟（Ulric Neisser）的《认知心理学》（*Cognitive Psychology*）出版后，一个新的领域抓住了从行为主义教条中逃出来的年轻实验心理学家的心。认知心理学认为人类的心智活动是可以测量的，我们可以通过研究电脑信息加工的模式，来研究人类的心智活动。
- 新行为主义学派的心理学家发现人类和动物的行为只用驱使和需求来解释是不够的，他们开始将认知，即思维模式加入原有的理论中，以解释复杂的行为。

所以，心理学的主要理论在20世纪60年代后期从环境的力量转移到个人的期待、喜好、选择、决策、控制以及无助感上。

这个心理学领域的大改变也密切地影响着我们的心理改变。从历史的角度来说，由于科技的进步，人们第一次有了选择权，可以对自己的生活有所控制，人们开始改变环境而不再受制于环境。我们的社会正给予它的成员前所未有的权利，并把它的成员的痛苦和幸福当作严肃的事，把个人的自我实现当成正当合理的目标，甚至认为是神圣的权利。

抑郁的时代，悲观的自我

伴随这些自由而来的是危机。因为自我的时代也是一个跟悲观现象非常接近的时代，而抑郁症就是悲观的终极表现。现在抑郁症正大肆流行。由抑郁症导致的自杀已经夺去了跟死于艾滋病一样多的生命，而且自杀的流行范围远比艾滋病更广。20世纪90年代患有严重抑郁症的人比40年代多了10倍，女性患病率是男性的两倍，而且发病期比上一代人提早了10年。

不久之前，抑郁症也只有两种被接受的治疗法：心理分析法和生物医学法。心理分析法主要依据的是弗洛伊德的理论。弗洛伊德的治疗法其实是基于很少的观察和很多的想象，他认为抑郁症的成因是患

者对自己的愤怒。抑郁的人把自己贬得一文不值，而且想去自杀。弗洛伊德认为抑郁症患者在襁褓期就学会了恨自己。在童年期的某一天，母亲暂时离开他，这引起了他被抛弃的感觉。对某些孩子来说，他们会因此而愤怒，但因为母亲是他们深爱的人，他们不能对她生气，所以把怒气转移到自己身上，这就变成了一个具有摧毁力的习惯。从此以后，只要有被抛弃的感觉，他们就对自己生气，而不是对造成这个感觉的祸首生气。憎恶自己、抑郁症、自杀，一个接一个地来了。

从弗洛伊德的观点来说，你无法轻松地摆脱抑郁症，抑郁症是童年期冲突的产物，在防御机制的层层坚冰下保存着。弗洛伊德认为只有打破这些冰冻层才能解决这些远久的冲突，抑郁症的倾向才会减轻。弗洛伊德对抑郁症的治疗法是年复一年的心理分析，患者在治疗师的引导下奋力挣扎，最后找出童年期的心病，对自己的愤怒正本清源。

美国人非常相信这套治疗法，但我认为这种看法是荒谬的。它让患者花几年的时光去回想一些遥远过去的阴暗记忆，以克服目前的一个困难，而这个困难即使不治疗，过几个月也会自己消失。90%以上的病例都患有断断续续发作的抑郁症，病情时好时坏，发作间隔3个月到12个月不等，成千上万的患者用这种方法治疗了无数个疗程，而心理分析法对抑郁症几乎毫无疗效可言。

最糟的是，心理分析治疗的理论将病因归结到患者身上。心理分析理论认为，正是这些人性格上的缺陷使他们患上了抑郁症，是患者自己让心情低沉的，是他们自己要将日子过得低迷、毫无生趣，要去自我了断的，因为他们受到自我惩罚的驱使，要使自己过得生不如死。

对于抑郁症，另一个比较能令人接受的疗法是生物医学法。精神科医生认为抑郁症是生理病症，是遗传上的缺陷造成的，或者是由大脑化学物质不平衡造成的。精神科医生用药物和电击疗法来治疗抑郁症，这是一个快速、便宜、效力一般的治疗法。

生物医学法和心理分析法一样，只对了一部分。的确有些抑郁症

是由大脑功能不健全造成的，而且有一些的确是遗传得来的。很多抗抑郁药物对抑郁症患者有效，但药效很慢；相比而言，电击疗法的效果比较快。这些治疗法都有副作用，有相当多的抑郁症患者不能忍受这些副作用。此外，也有很多抑郁症患者不是因为遗传而患上抑郁症的，这样，抗抑郁的药物对他们就没有效了。

最糟的是，生物医学的治疗法使患者依赖外界的力量——药物。抗抑郁药物并不会让患者上瘾，患者并不会像抽鸦片那样，抽不着时便痛苦不堪地犯瘾，但治疗成功的患者一旦不再吃药时，抑郁症又会卷土重来。治愈的患者不敢像平常人一样将他现在的快乐归功于自己，他只敢归功于药物。这会造成药物过量，人们不用镇静剂心情就无法平静，不吃迷幻药就看不见美好。一个本来可以靠自己的力量解决的情绪困难，现在变成要靠外力来解决了。

成功与健康的关键

传统对成就的看法就如同传统对抑郁症的看法一样。我们的学校、社会都认为成功来自能力和动机。当失败时，通常被认为是能力或动机不足。但失败也可能是在能力和动机都很足，但乐观不足的情况下发生的。

从上幼儿园开始，孩子们就面临着各种不同的能力测验。父母认为这些测验对孩子的前途非常重要，以致不惜花钱请人教孩子如何应对测验。在生命的每一个阶段，我们都逃不过这些测验的筛选。虽然有些能力是可以测量的，但想增加分数却很困难。上个补习班可能会提高一些分数，但是增加的分数并不代表一定具有较高的能力。

动机是另外一回事，它很容易被激发。传教士、布道者可以在一两个小时内把信徒救世的热情煽高到白热化，高明的广告可以激发消费者对一个以前根本不存在的产品产生购买动机，报告会也可以鼓舞员工的士气，但这些热情都是短暂的。没有后续的煽风点火，信徒的热情很快会冷却，消费者对新产品的喜爱很快会消散或被另一个新产品取代，鼓舞士气的报告会也只能提高员工几天或几个星期的士气。

- 假如传统的对成功要素的看法是错的；
- 假如还有第三个要素——乐观或悲观，跟能力和动机一样重要；
- 假如你已经具备了能力和动机，但仍然失败了，只因为你是个悲观者；
- 假如乐观者在学业、事业、球场上都表现得比较好；
- 假如乐观是一个习得的技巧，而且一旦学会了，它就终生跟着你；
- 假如我们可以把这个技巧传授给孩子。

传统对健康的看法就跟传统对天赋的看法一样，存在谬误。悲观或乐观对健康的影响跟身体的生理条件一样重要。

很多人以为健康是受体质、健康习惯等因素影响的。他们认为体质基本上是受基因影响的，但是可以靠后天健康的饮食习惯、持之以恒的运动、定期检查以及注意安全防护来改善健康状况。如果一个人生病了，我们则会认为一定是他的体质不强，健康习惯不好，或者是接触了太多的细菌。

这个传统的看法忽略了决定健康最主要的因素——我们的认知。我们对自身健康的控制，远比我们想象的更重要。请看下面的例子：

- 我们对健康的看法会改变我们的健康状况；
- 乐观者比悲观者较少受到传染病的感染；
- 如果我们是乐观的，那么我们免疫系统的功能就会比较好；
- 证据显示，乐观的人比悲观的人活得长。

人人都能学会乐观

摆脱抑郁症、提高成就以及改善健康状况是习得性乐观的三个最主要的应用，同时它也会带给你全新的自我认知。

在读完这本书后，你会了解自己的悲观或乐观程度，你也可以测一下你的配偶或孩子的乐观程度。你将知道为什么你会心情不好，常常抑郁，你只是心情低落还是真正的绝望，以及为什么你会一直陷在抑郁中不能自拔。你会明白为什么你既有能力又有动机，但还是失败了很多次。你将学会一套新方法来克服抑郁症并使它不再复发。现在已经有很多证据显示，这套方法可以有利于你的健康。此外，你可以跟你关心的人共享这套新方法。

最主要的是，你对这种个人控制的新学科会有所了解。

习得性乐观不是积极思考方式的威力的再发现。乐观技巧不是来自学校，也不是学着对自己说肯定的话——我们早已发现这种方式毫无用处，重要的是在失败的时候运用非消极的思考方式。习得性乐观的主要技巧是在失败的情境中改变具有破坏性的想法。

大多数的心理学家终其一生都在研究传统领域里的问题：抑郁、成就、健康、为人父母、商业组织等，我则把我的一生都花在创立一个新领域上——一个跨越许多传统领域的新领域。我目睹了许多成功或失败的个人控制个案。

在此举一些看起来互不相干的事例：抑郁和自杀变得很普遍；社会把个人的自我实现当作一种权利；有人很年轻就得了慢性病；有人英年早逝；聪明、爱孩子的父母培养出一群脆弱的、被宠坏了的孩子；用改变思考方式的方法治愈了抑郁症。当别人看这些事例是一堆乱七八糟的杂烩时，我看到的却是一幅完整的图画。

我们从个人控制理论开始。我将介绍两个主要的概念：习得性无助和解释风格，它们是彼此交错的。

习得性无助是一个放弃的反应，源自“无论你怎么努力都于事无补”的想法。解释风格是你对为什么这件事会这样发生的习惯性解释方式。它是习得性无助的调节器：乐观的解释风格可以阻止习得性无助，而悲观的解释风格可以散播习得性无助。你在遇到挫折或暂时的失败时，你的解释方式将决定你会变得多无助或多斗志昂扬。你的解释方式其实可以反映出你的心态。

每个人心中都有一个词，“Yes”或“No”。你或许不知道你心中有

这么一个词，但是你可以很准确地感知你心中的词是哪一个。下面你就可以测试一下自己的乐观或悲观程度了。

乐观在你的某些生命领域中占有很重要的地位，它虽不是万灵药，但它可以保护你不受抑郁的侵害，可以提升你的成就水平，可以使你的身体更强健，它是一种令人愉悦的精神状态。另一方面，悲观在你的生命中也有它的地位，你在本书中也会发现它的一些积极作用。

假如测验显示你是一个悲观的人，那你还不能就此打住。

悲观跟其他人格特质不一样，它不是固定不变的。你可以学会一套技巧使你摆脱悲观的魔爪，而且你可以学会随时去应用乐观。

第一步是去发现你心中的词是什么，这也是了解人类心智的第一步。在20世纪最后的25年中，学者们已经开始研究自我控制感是如何决定人们的命运的。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

- 悲观的人相信坏事都是因为自己的错，这件事会毁掉他的一切，会持续很久。悲观的人会认为自己无能为力，就此一蹶不振。
- 乐观的人在遇到同样的厄运时，会认为现在的失败是暂时性的，每个失败都有它的原因，不全是自己的错，他们不会被失败击倒。在面对恶劣环境时，他们会把它看成一种挑战，更努力地去克服它。

第 2 章

悲观者的无助感源自何处

关于失败后能否重新振作，
这不是一种人格特质，
而是可以习得的。

到13岁以后，我终于搞清了一个事实。那就是如果父母送我去我的好友杰弗里家过夜，那么家中一定是发生了什么大事。上一次他们送我去杰弗里家时，我发现母亲去医院做了子宫切除手术。这一次我感觉是我父亲出了什么事，因为从那以后，他的行为就变得很怪异。通常他是很冷静、很稳重的，但最近他变得很情绪化，有的时候很愤怒，有的时候又暗自饮泣。

在送我去杰弗里家的途中，他突然深吸一口气，把车停到路边休息。我们坐在车里没有说话，后来他告诉我，他的左半边身体失去感觉，麻痹了一两分钟。我可以感觉到他声音中的恐惧，我吓坏了。

他那时只有49岁，正值生命的巅峰期。由于经济大萧条，尽管他是法学院的高材生，但也不敢去冒险找一份高薪的工作，而是选择了公务员的职位。不久前，他终于做了一生中最大胆的决定——去竞选纽约州更高的职位，我为他感到骄傲。

我自己在那个时候也正面临着成长中的第一个危机。秋季开学时，我父亲把我从公立学校转到一个军事化的私立高中，因为这个学校的升学率很高，是奥尔巴尼唯一的好学校，毕业生都可以进入好大学。我进去之后才发现我是全校唯一中产阶级家庭的小孩，其他人都是有钱人家的孩子，我觉得非常孤单，被排斥。

我父亲将车停在杰弗里家的前门，我向他道别，我喉头哽咽，深感不安。第二天破晓我醒来时，莫名其妙地感到惊恐，好像有什么事要发生，我必须赶快回家。我偷偷离开杰弗里家，跑过六条街赶回家，到家时正好看到父亲躺在担架上被抬了出来。我躲在树后偷看，我看到他想要展现出勇气，但我听到他喘息着说他不能动。他没有看见我，也不知道我目睹了他最狼狈的样子。他后来又中风了三次，他完全瘫痪了，从身体到情绪都变得无助了。

他们没有让我去医院看他，转到疗养院后也没有让我去。最

后有一天他们终于让我去看他了，当我走进病房时，我可以感觉到他跟我一样紧张，因为他不愿让我目睹他的无助。

我母亲跟他谈上帝和以后该怎么办。

“艾琳，”他悄声说，“我不相信上帝，从今以后，我也不再相信任何事情。我只相信你和孩子，我不想死。”

这是我第一次感受到无助带来的痛苦。然后，我一次又一次地看见父亲处在这种状态中，直到几年后他逝世。他使我走上这条研究探索之路，他的绝望强化了我的研究决心。

在父亲中风后的一年里，我念大学的姐姐常带回一些大学生的读物给早熟的我阅读，在她的鼓励下，我初次接触到弗洛伊德。我躺在后院里的吊床上读他的《梦的解析》，当我读到他说人常常梦到牙齿掉落时，我感到一阵熟悉，我也做过这种梦！更让我感到惊讶的是他对这个梦的解析——弗洛伊德认为梦到牙齿掉下来代表着阉割及手淫的罪恶感，做梦的人害怕他的父亲用阉割的方式来惩罚他手淫的罪恶。我在想弗洛伊德怎么这么了解我！我后来才知道，弗洛伊德是把青少年期常出现的牙齿掉落的梦和在青少年期很普遍的手淫联系在一起，使读者产生似曾相识的感觉。他的解释结合了令人迷惑的可能性以及吊人胃口的暗示。我当时就决定以后要走像弗洛伊德一样的路，提出像他那样的问题。

许多年以后，当我进入普林斯顿大学想成为一位心理学家或精神病学家时，我发现普林斯顿的心理学系没什么名气，它的哲学系却是世界一流的。心灵的哲学和科学的哲学似乎是一体的，直到我拿到哲学的学士学位，我都深信弗洛伊德的问题是对的。但他的解答已经无法让我信服，而他的方法——只凭几个病例观察就做出宏大的假设，让我觉得很糟糕。我这时已经知道了，只有靠实验才能找出合乎科学的因果关系，这个原则应用在像“无助”这种情绪问题上也一样适用，只有找出因果关系才能学会如何去治疗。

一动不动的狗

1964年，我开始攻读实验心理学硕士学位。21岁的我，腋下挟着全新的学士学位证，兴冲冲地到宾夕法尼亚大学理查德·所罗门教授的实验室报到。我非常渴望跟所罗门教授做研究，他不仅是全世界最有名的学习理论专家之一，同时也在研究一个我最感兴趣的课题：他想从严谨的动物实验着手来了解精神疾病的本质。所罗门的实验室在黑尔楼，那是全校最古老、最破旧的一栋楼。当我推开那扇摇摇欲坠的实验室门时，我差点以为它要掉下来了。我看见高高瘦瘦、头差不多全秃了的所罗门教授站在房间的另一端，全神贯注地在想某件事情。实验室中的其他人都在议论纷纷，没有一个人注意到我进来。

他最资深的研究生——非常友善、来自美国中西部的布鲁斯·奥弗米埃尔，立刻自告奋勇地跟我解释发生了什么事。

“是那些狗，”奥弗米埃尔说，“那些狗一动不动，不知哪儿不对劲了。如果狗不动，就没法做实验了。”他继续解释说，这些狗在过去的几个星期都在做一个叫作迁移的实验，都经过巴甫洛夫的经典条件反射的训练。每天它们都要接受两种不同的刺激——高频率的声音及短促的电击。声音和电击是成对出现的：先有声音，后实施电击。电击并不强烈，就像冬天用手开门时有时产生的静电那样。实验的目的是检验狗在接受一段时间的刺激后是否会把声音和电击联系在一起。如果它们学会了这个联结，那当听到那个声音，它们就会像真的触电那样感到恐惧。

在狗学会了联结之后，这个实验的主要部分才真正开始。这些狗被放入一个中间被一个矮闸分隔成两半，可穿梭往返的大箱子。实验者要看狗在听到声音后会不会做出跟受到电击时同样的反应——跳过矮闸逃开电击。如果会，这就表示情绪学习也可以迁移到许多不同的情境中。

当然，狗先要学会跳过矮闸以逃避电击。学会这个以后，才能观察如果只有声音时会不会引发它们同样的反应。这个任务对狗来说应该是轻而易举的，它们只要跳过矮闸就不会受到电击。

奥弗米埃尔说这些狗只是躺在地上哀号，它们连试都不试一下。当然，狗不跳闸就没有人能继续做下一步看狗对声音的反应的实验。

当我听着奥弗米埃尔的解释，看着哀号的狗时，我意识到一个远比迁移更重要的事情发生了：在实验的早期过程中，这些狗一定是在无形中学会了无助，所以它们现在才会放弃。这跟声音毫无关系。在巴甫洛夫的经典条件反射实验中，电击与否跟狗本身的动作完全没有关系，在电击时，无论狗叫、跳还是挣扎，电击都不会停止。所以它们得到了这个结论——无论它们做什么都没有用，假如对即将发生的事情没有影响，那又何必去做呢？

我被这件事背后的意义震惊了。如果狗可以学会无益行为背后这么复杂的关系，那么就可以在实验室中研究无助感了。从贫民窟里的穷人到初生的婴儿，再到医院里绝望的患者，无助感无处不在，但目前并没有针对无助感的科学研究。我在心里飞快地盘算：这是人类无助感的实验模式吗？我可以用这个模式来了解它的源头吗？怎么去治疗它？怎么去预防它？什么药物会对它有效？又有哪些人容易变成它的受害者？

为了人，应该牺牲狗吗

虽然这是我第一次在实验室中看到习得性无助，但我立刻就知道了这是什么。别人虽然也在实验室中看到了这一点，但是他们把它当作阻碍实验继续的东西，并不认为这个现象本身就值得研究。或许是父亲的半身不遂给我带来了灵感。我后来花了10年的时间来说服学术界，这个发生在狗身上的现象是无助；它既然可以被学会，那就可以通过学习来把它消除。

我对这个发现感到异常兴奋，但同时也对其他事感到沮丧。我能像其他研究生一样对无辜的狗施以电击吗？这种电击虽然不足以致命，但至少会给狗带来痛苦。我一向喜爱动物，尤其是狗，因此我不愿意做让它们痛苦的事情。周末时，我去找了以前的哲学老师，虽然他只比我大几岁，但我认为他是个智者。我向他描述了我所看到的事以及它背后的意义，最主要的是我心中的疑虑。

我的教授是研究科学史和伦理学的，他问我：“马丁，你有没有其他方法来解决这个无助的难题？你觉得去研究那些无助的人的个案

怎么样？”

我们俩都知道个案研究在科学上是没有价值的。个案研究只是描述患者生活中的一些逸事，它无法带给我们任何因果关系的推论，我们根本不知道个案背后发生的事，因为它是以讲故事的人的视角来叙述的，这个事件一定会被扭曲。只有严密控制变量的实验才能分离出“因”，而有了“因”才能找到治疗的方法。此外，我不可能对人施以电击，因此，只能用狗来做实验了。

“把痛苦强加到动物身上合理吗？”我问道。

我的教授提醒我说，今天人类以及宠物可以活这么久主要是动物实验的贡献，如果没有这些动物实验，小儿麻痹症、天花到今天还会肆意流行。“反过来说，”他继续说道，“科学史上也充满了没有达到目的的实验，这些实验都承诺说要减轻人类的痛苦，但最后都没有做到。”

“我问你两件事。第一，你是否可能在将来为许多人减轻痛苦，而这种痛苦比你现在加在狗身上的要严重得多？第二，你在动物身上得到的结论可以应用到人身上吗？”我对上面两个问题的回答都是肯定的。

我的教授警告我说，科学家常常被自己的野心蒙蔽，忘记了实验的最初目的。他要我做出两项承诺：一旦我发现了我要了解的因果关系，就立刻停止动物实验；一旦我得到了需要进行动物实验才能得到的解答，就要立刻停止所有的动物实验。

动物也能学会放弃

我充满信心地回到实验室，认为自己能建立起无助的动物模型，但在众多的研究生中，只有史蒂夫·梅尔一个人认为这个实验是可行的。梅尔在纽约布朗克斯区的贫民区长大，因为成绩优异，所以进入了最好的大学。他知道真实世界中的无助是什么样子，他自己也体验过这种滋味，他独具慧眼，看出这个动物模型值得花工夫去研究。我们设计出一个实验来观察动物是如何学会无助的，我们把这个实验叫

作三元实验，因为它需要三组动物一起来做。

第一组动物可以通过自己的努力来逃避电击，它们只要用鼻子去推墙上的一块板就可以使电击停止，因此这一组动物是有控制力的。第二组动物所承受电击的强度、次数与第一组相同，但是第二组动物无论做什么都无法让电击停止。第三组是控制组，不接受任何电击。

在三组动物都经过上述的程序后，我们把它们放入了可以穿梭往返的箱子。按常理，它们应该很快就能学会跳过矮闸来逃避电击。我们的假设是：第二组狗会懂得它们怎么做都没有用，所以它们会躺在地上承受电击而什么都不去做。

所罗门教授公开表示了他的怀疑。根据当时最流行的行为主义心理学理论，动物或人是不可能学会无助的。所罗门教授在讨论我们这个实验时说："有机体只有在反应能带来奖励或惩罚的情况下，才有可能学会这个反应。在你们设计的实验中，反应跟奖惩无关，它不符合现行学习理论中的任何一个情境，所以不可能发生学习行为。"奥弗米埃尔接着说："动物怎么可能会懂得它们不管做什么都没用呢？动物没有高层次的心智活动，它们可能根本就没有认知能力。"

他们两人虽然持怀疑的态度，但都很支持我们的实验，同时也叫我们不要太快下结论。动物也可能因为其他原因不去逃避电击。

梅尔和我都认为我们的三元实验可以验证这些可能性，因为可逃避组和不可逃避组的动物都有相同程度的压力。假如我们是对的，那么应该只有不可逃避组的狗才会放弃。

1965年1月，我们开始了这个实验。我们把这三组狗都带到可穿梭往返的箱子里进行电击，看它们会不会跳过矮闸。

第一组狗，即可以用自己的行为控制电击的那组狗，在进入箱子后，几秒钟内就发现可以跳过矮闸来逃避电击。第三组，那组未曾接受过电击的狗，进入箱子后，也在几秒钟内发现跳过去就没有电击了。只有第二组，那组认为无论怎么做都无效的狗没有跳，停留在有电击的这一半区域。虽然矮闸很容易跳过去，但它们并没有试着去看看另一边是什么样子。

我们重复了8次这个实验，在无助组的8只狗中，有6只坐在那儿等待电击；而第一组的8只狗中，没有一只放弃。

梅尔和我相信只有不可逃避的事件才会使人产生放弃的心态，因为接受相同电击但有控制力的动物并没有产生放弃之心。显然，动物会认识到它们的行为是于事无补的，它们因此而变得被动，不再做任何事。我们的实验结果证明了学习理论的中心前提是错的，即学习只有在行为产生奖励或惩罚时才可能发生。

向行为主义宣战

梅尔和我把实验结果写成论文投了出去。令我们非常惊奇的是，《实验心理学杂志》（*Journal of Experimental Psychology*）的主编竟然接受了我们的论文，并把它排在了开卷的第一篇。我们等于是向学习理论学家下了战书，我们两个羽翼未丰的研究生竟敢说行为主义学派宗师斯金纳的理论是错的！

在心理学史上有许多实验可以称得上“关键”实验，梅尔和我当时只有24岁，我们却做了这个扭转乾坤的关键实验。60年来，行为主义学派控制了美国的心理学界。在学习领域，所有的大师都是行为主义学派的学者，尽管行为主义学派的主张显然是牵强的。

行为主义学派的主张就跟弗洛伊德学派的学说一样是违反常识的。行为主义者坚持一个人的所有行为只由他得到的奖励和惩罚决定：被奖励的行为可能会重复，被惩罚的行为则可能被压抑，如此而已。

意识——思考、计划、期待、记忆，不会影响行为。它就像汽车的计速器，不会驱动车子前进，只是反映车子行进的状态。行为主义者认为人类的行为完全受环境的塑造，而不受他内在思想的影响。

现在很难想象一个有智慧的人能接受这种观念，但是自从第一次世界大战结束以后，美国的心理学界就一直被行为主义的教条统治着。行为主义者对人类抱着异常乐观的态度：只要改变一个人所处的环境，就可以改变一个人的行为。假如你抓到一个小偷，你可以通过

惩罚他的偷窃行为，奖励他的好行为来改造他。

当欧洲正以人格特质、基因、本能等来解释行为时，美国的心理学家还紧抱着行为由环境决定的主张不放。这就是1965年学术界大致的情况。我们认为行为主义者这种只有奖励和惩罚才能加强联结的说法是无稽之谈。举一个行为主义者解释工作行为的例子：人去上班是因为上班这个行为已经被工资（奖励）强化了，而并不是对工资的预期强化了他的反应。行为主义者认为人的心智情况跟他的反应无关。

梅尔和我认为，狗之所以躺在有电的箱子那边不动，是因为它们懂得了它们怎么做都没有用，所以它们预期未来也是如此。

行为主义者无法承认无助的狗是学会了预期，即做什么都没用的想法。行为主义者一直强调动物和人唯一能学的就是行为，它永远不可能学会一种思想或预期。

行为主义者强辩说当狗在接受电击时，一定有某个时候，当它们躺着不动时电击恰好停止，因此狗就把痛苦的停止与它的行为联结了起来，这加强了它们静止不动的反应。所以，狗会坐等电击停止。

反过来看这个强辩，也可以说狗没有被奖励而是被惩罚了，因为一定也有某个时候，当狗躺着不动时电击恰好开始，那么狗就应该因为这个惩罚而压抑它静止不动的反应。行为主义者故意忽略这个逻辑上的漏洞，而坚持狗学会的唯一反应是静止不动。

针对这个强辩，梅尔设计了一个非常聪明的实验。“让我们再做一个实验，让狗经历行为主义者所辩称的每一个阶段，并使它们变得超级无助吧。”他说，“他们不是说狗是因为静止不动而获得奖励的吗？那我们就让狗在静止不动时得到奖励：如果狗静止不动超过5秒钟，我们就把电击停掉。”也就是说，我们故意去做行为主义者认为是偶然、意外的那件事。

行为主义者预测：奖励静止不动会造成狗不动。但根据我们的理论，学会控制的狗是不会变得无助的。梅尔设计了一个实验，在第一部分中，第一组狗被称为静止不动组，只要静止不动5秒钟，电击就会停止；第二组狗接受电击的次数和强度跟第一组一模一样，只是狗对电源的切断没有任何控制力；第三组是控制组，不接受任何电击。

第二部分的实验是将狗带到可穿梭往返的箱子里，教它们跳过矮闸。行为主义者预期电击时，第一组和第二组的狗都会静止不动，表现出无助的样子，因为两组都曾经在静止不动的情况下得到过停止电击的奖励。行为主义者预测这两组中，第一组，即静止不动组会变得更不动，因为它们的静止不动一直得到奖励，而第二组是偶尔才得到奖励。行为主义者认为控制组不会受到影响。

我们则认为，静止不动组因为学会了自己可以控制电击的停止，所以不会变得无助，当有机会跳过矮闸时，它们会马上就跳。我们预测第二组的大多数狗会变得无助。当然，控制组没有受到影响，一放到往返箱中马上就会逃脱电击。

下面就是这个实验的结果。

> 第二组的大多数狗都躺着不动，如两派人所预测的。控制组的狗也如两派人所预测的，很快就学会了逃避电击。只有第一组的狗，刚刚进入往返箱受到电击时，它们会静止几秒钟，等待电源切掉；当电源没有切断时，它们开始乱窜，到处试试看有没有其他方法可以停止电击。它们很快发现了诀窍，于是就一跃，跳到另一边去了。

当两个学派冲突时，其实很难设计出一个实验让对方哑口无言，但24岁的梅尔做到了。我们的发现加上乔姆斯基、皮亚杰的理论以及其他信息加工的观点使得行为主义者全面溃败。

梅尔和我现在知道如何去制造习得性无助了，但我们可以治愈它吗？我们将前面已经学会无助的狗放入往返箱，用手把这些不情愿动的狗拖过来拖过去，越过中间的矮闸，直到它们开始自己动为止。我们发现，一旦它们发现自己的行为对关掉电源是有效的，无助就被治愈了。这种“治疗”百分之百有效，而且具有永久性。

于是我们开始研究对无助的预防，我们发现了一个现象，称之为免疫（immunization）。如果事前学习到行为是有效的，那么这个学习就可以预防无助的发生。我们甚至发现，当这只狗还是幼崽时，就教给它这个方法，最后这只狗的一生始终对无助具有免疫力。这个实

验对人类的意义是很大的。

我们已经建立了这个理论的基础，所以按照我许下的允诺，梅尔和我停止了对狗的实验。

什么样的人不容易受伤

我们的论文开始定期在期刊上出现，开始面对学习理论学家的怀疑以及严厉的批评。他们的批评都是技术上的或微不足道的，持续了20年后，我们胜利了。即使是最顽固的行为主义者也开始教他的学生习得性无助的概念，以及如何做这方面的研究。

最有建设性的研究是把这种习得性无助应用到人类身上。在这方面做得最好的是俄勒冈州立大学的一位日裔美籍研究生，30岁的唐纳德·广户（Donald　Hiroto）。广户当时在寻找论文题目，写信来问我们实验的细节，“我想把这项研究应用到人身上，但是我的教授都对这个应用的可能性持非常怀疑的态度”。

广户的实验过程与我们的非常相似，他先将一组被试带入一个房间，把音响的声音开得非常大，让他们想办法把声音关掉。被试试着按控制面板上的各种按钮，但噪声依然如故。没有任何方法可以把声音关掉。另一组被试只要按对了控制按钮的排列组合，就可以把声音关掉。最后一组的被试则没有受噪声的干扰。

然后，广户把被试带到另一个房间，房间里有一个实验箱（shuttle　box），当你把手放在实验箱的一边时，就会有很刺耳的声音传出来，把手移到另一边时，这个噪声就停止了。

1971年的一个下午，广户打电话给我。“马丁，”他说，“我想我们得到了一些有意义的结果。你能相信吗？那些一开始接受不可逃避的噪声的那组人，大多数就坐在那儿忍受，而不会试着把手移到实验箱的另外一边。”我可以感受到广户的兴奋，虽然他尽力保持职业性的语气。“就好像明白他们对噪声是无可奈何的，所以他们连试都不试一下，即使时间、地点、情境都改变了，他们也还是把前面对噪声的无助带到了新的实验情境中。但是，其他的人——那些在第一部分

实验里可以关掉噪声以及在控制组的人，都很容易就学会了关掉噪声的方法！”

我感到这可能是这些年的努力所达到的顶峰了。如果人可以因为噪声而学会无助的话，那么真实世界中的人常常经受挫折和打击，他们很可能会学会变得无助。

根据广户的发现，每3个人中有1个人不会变得无助。在我们的实验中，也是每3只动物中有1只不会变得无助。在后来的实验操作中，我们制造出许多无助的情境，这些实验都支持了广户的发现。

广户的实验还有另一个有趣的发现：虽然从来没有受过挫折，但10个人中也会有1个人坐在实验箱的旁边不采取行动，宁可忍受刺耳的噪声。这也跟我们的发现很相似，10只动物中有1只从一开始就是无助的。

我们的满足感很快就被强烈的好奇心取代了。谁很容易放弃，谁又从来不会放弃？为什么？显然，有些人一下子就崩溃了，有些人则不屈不挠，在废墟中重建新生活。

经过7年的实验，我们清楚地知道失败后能否重新振作不是天生的人格特质，它是可以学习的。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

- 动物可以认识到它们的行为是于事无补的，它们因此而变得被动，不再做任何事。我们的实验结果证明了学习理论的中心前提，即学习只有在行为产生奖励或惩罚时才可能发生是错的。
- 许多无助的实验情境显示，每3个人中只有1个人不会变得无助。另外，虽然从来没有受过挫折，但每10个人中也会有1个人一开始就采取放弃的态度。

第 3 章

悲观者眼中的挫折

对失败的解释风格是一种习惯性的思维方式，
代表了你是乐观还是悲观的。

身边的悲喜故事

有一家大型贸易公司，会计室一半的员工都被解雇了，其中包括娜拉和凯文。他们俩都很不开心，渐渐变得抑郁。几个月以后，两个人都没有勇气去找新工作，也都尽量避免去做报税或其他任何与会计工作有关的事情。解雇这件事让他们很受伤。

两人虽然有很多相似之处，但也有很多不同点。

娜拉仍是一位活泼可爱的妻子，除了与会计有关的事情，她对其他事情依然兴致盎然。她找朋友诉说心事，为儿子张罗生日聚会，并亲手烤生日蛋糕。她依然坚持每个星期去三次健身房，身体很健康。她偶尔去做做美容，整个人看起来比上班时更神采飞扬了。

凯文就不一样了，他完全崩溃了。他不再和妻子去散步，妻子跟他说话时，他也经常像没听见一样。儿子小学毕业了，学校邀请家长参加毕业典礼，但他实在害怕面对儿子同学的家长，所以没有去参加。儿子因此非常失望。他的妻子和儿子知道他不开心，所以常常想办法逗他乐，但现在连金·凯瑞的电影都不能让他笑一下了。不久后，他得了重感冒，休养了一个冬天都没有完全康复。他甚至放弃了坚持了10年的晨跑。

在牛津大学演讲是一件令人胆寒的事，因为牛津的教授太爱挑剔了。1975年4月的一天，许多牛津教授来听一位美国心理学家的演讲，演讲的人以前名不见经传，突然间声名鹊起。这个人就是我。当时我正在伦敦的莫兹利医学院（Maudsley Hospital’s Institute）精神科进修，应邀来到牛津谈谈我的研究。

当我在演讲台上整理演讲稿时，我紧张地看了一下底下的听众，注意到1973年诺贝尔奖得主、生态学家廷伯根（Nikolaas Tinbergen）坐在那里，从哈佛大学被聘请到牛津大学来担任特聘教授的著名儿童发展学家杰尔姆·布鲁纳（Jerome Bruner）也坐在那里，现代认知心理学的创始人唐纳德·布罗德本特（Donald Broadbent）、世界上最著名的“应用”社会科学家迈克尔·格尔德

（Michael　Gelder）以及著名的大脑和焦虑专家杰弗里·格雷（Jeffrey Gray）也坐在听众席上。这些人都是我这个研究领域的大师，我感到自己好像是一个演员，被推到台上去表演独白，而底下坐的都是大明星。

我开始讲我的习得性无助研究，我看到底下教授们的反应还可以，有的因我的结论点头，有的因我的笑话微笑，这使我放心不少。但是，前排中间有一个令人望而生畏的陌生人，他对我的笑话没有反应，对我的好几个重要结论都摇头表示不同意。

最后，演讲完毕了，掌声还可以，我松了一口气。通常他们会安排一位教授来做提问者——想不到就是坐在前排摇头的那位。他的名字是约翰·蒂斯代尔，我听说过他的名字，但是不认识他。他是刚从莫兹利医学院心理科升到牛津精神科的讲师。

“你们实在不应该因这个迷人的故事而失去理智，”他告诉听众，“这个理论是完全错误的，塞利格曼先生轻描淡写地带过了一个事实，即有1/3的被试不会变得无助。为什么不会？而且有的被试可以立刻再爬起来，从头来过，有的人却永远不能从打击中复原。有的人只有在与他学习到的无助相同的情境下才会变得无助，但有的人在全新的环境下也会放弃。我们应该问这是为什么。有的人怪自己无法躲避噪声，有的人怪实验者给他出了这个无解的难题，为什么？”

许多教授的脸上都浮出困惑的表情，蒂斯代尔尖锐的批评动摇了每一个人的信心。在我演讲前，我对我的研究非常有信心，但现在我觉得我的研究似乎充满了漏洞。

我震惊得几乎说不出话来，我觉得蒂斯代尔是对的，我因自己没有先想到这些问题而感到羞愧。我嗫嚅地说科学就是这样进步的，并且问蒂斯代尔对他提出的问题有无解决之道。

“我想我有，”他说，“但是现在不是讨论的时候，这里也不是讨论的场合。”

我暂时先不说出蒂斯代尔的解决之道，我要请你先做一个简短的测验，它可以让你知道自己是个乐观的人还是悲观的人。如果先知道了蒂斯代尔认为为什么有些人永远不会变得无助，那可能会影响你做

这个测验的态度。

测测你有多乐观

下面的测验没有时间上的限制。一般来说，这个测验大约要花15分钟。你应该先做测验，然后再去看后面的分析，不然你的答案就不准确了。

请仔细阅读每一个情境的描述，并想象你在那个情境下的想法。有的情境你可能从来没有经历过，也可能两个答案都不适合你，这都没有关系，圈出一个最符合你的即可。请不要圈选你认为应该的说法或者对别人来说这样说才比较可接受的选项，一定要选最符合你的想法的选项。

每道题都是单选题。请不要管答案旁边的字母和数字。

乐观测试

1．你所负责的项目非常成功。　　PsG

　　A．我对手下监督很严。　　1

　　B．每一个人都花了很多心血在上面。　　0

2．你和配偶（男／女朋友）在吵完架后和解了。　　PmG

　　A．我原谅了他。　　0

　　B．我通常是个宽宏大量的人。　　1

3．你开车去朋友家的路上迷路了。　　PsB

　　A．我错过了一个路口没转弯。　　1

　　B．我朋友给我指路时说得不清楚。　　0

4．你的配偶（男／女朋友）出乎意料地买了一件礼物给你。　　PsG

　　A．他加薪了。　　0

B．我昨晚请他出去吃了顿大餐。 1

5．你忘记了配偶（男／女朋友）的生日。 PmB

A．我不擅长记生日。 1

B．我太忙了。 0

6．神秘的爱慕者送了你一束花。 PvG

A．我对他很有吸引力。 0

B．我的人缘很好。 1

7．你当选了社区的民意代表。 PvG

A．我花了很多时间和精力在竞选上。 0

B．我做任何事都全力以赴。 1

8．你忘了一个很重要的约会。 PvB

A．我的记性有时真是很糟糕。 1

B．我有时会忘记去看记事本上的约会记录。 0

9．你竞选民意代表，结果落选了。 PsB

A．我的竞选宣传不够。 1

B．我的对手人脉比较广。 0

10．你成功地主持了一个宴会。 PmG

A．我那晚真是风度翩翩。 0

B．我是一个好主持人。 1

11．你及时报警，阻止了一起犯罪事件。 PsG

A．我听到奇怪的声音，觉得不对劲。 0

B．我那天很警觉。 1

12．你这一年都很健康。 PsG

A．我周围的人几乎都不曾生病，所以我没被传染。 0

B．我很注意我的饮食，而且每天都保证足够的休息时间。 1

13．你因为借书逾期未还而被图书馆罚款。 PmB

A．我看得太入迷，忘记该什么时候还。 1

B．我忙着写报告，忘记去还书了。 0

14．你买卖股票赚了不少钱。 PmG

A．我的经纪人决定冒险试试新股票。 0

B．我的经纪人是一流的投资人才。 1

15．你赢得了一项运动比赛。 PmG

A．我所向无敌。 0

B．我训练很刻苦。 1

16．你考试不及格。 PvB

A．我不像其他考生那么聪明。 1

B．我准备得不充分。 0

17．你特地为你的朋友烧了一道菜，而他连尝都没尝。 PvB

A．我不是个好厨师。 1

B．我今天准备得太匆忙。 0

18．你输掉了一场准备已久的比赛。 PvB

A．我不是一个优秀的运动员。 1

B．我不擅长那项运动。 0

19．你的汽车在深夜的街道上没了汽油。 PsB

A．我没有事先检查一下油箱里还有多少油。 1

B．油量计坏了。 0

20．你对朋友发了一顿脾气。 PmB

A．他总是烦我。 1

B．他今天情绪不好。 0

21．你因未申报所得税而被罚款。 PmB

A．我总是拖延报税。 1

B．我今年很懒散，不想报税。 0

22．你想与某人约会，但被拒绝了。 PvB

A．我那天状态非常糟。 1

B．我去约他时，紧张得说不出话来。 0

23．一个现场节目的主持人从众多的观众中挑出你上台参加节目。 PsG

A．我坐的位置很容易被选上。 0

B．我表现得最热情。 1

24．在舞会上，常有人请你跳舞。 PmG

A．我在舞会上很活跃。 1

B．那晚我表现得很完美。 0

25．你为配偶（男／女朋友）买了一件礼物，而他并不喜欢。 PsB

A．我没有好好花心思去想应该买什么。 1

B．他是个很挑剔的人。 0

26．你在应聘工作的面试上表现很好。 PmG

A．面试时我很自信。 0

B．我很会面试。 1

27．你说了一个笑话，每个人都捧腹大笑。 PsG

A．这个笑话很好笑。 0

B．我的笑话说得很是时候。 1

28．你的老板没有给你足够的时间去完成那项工作，但你还是按时完工了。 PvG

A．我对我的工作很在行。 0

B．我是一个很有效率的人。 1

29．你最近觉得很疲倦。 PmB

A．我从来都没有机会休息一下。 1

B．这个星期我特别忙。 0

30．你邀请某人跳舞，但他拒绝了你。 PsB

A．我不擅长跳舞。 1

B．他不喜欢跳舞。 0

31．你救了一个差点噎死的人。 PvG

A．我会这种急救技巧。 0

B．我知道在危机时刻该如何处理。 1

32．你的热恋情侣想要冷却一阵子你们的感情。 PvB

A．我太以自我为中心了。 1

B．我冷落了他，花在他身上的时间不够。 0

33．一个朋友说了一些使你伤心的话。 PmB

A．他说话总是不经过大脑，冲口而出。 1

B．他今天心情不好，把气出在我身上。 0

34．你的老板来找你，要你给他些建议。 PvG

A．我是这个领域的专家。 0

B．我很会提出有用的建议。 1

35．一个朋友感谢你帮助他度过了一段困难的时光。 PvG

A．我很乐意协助朋友渡过难关。 0

B．我关心朋友。 1

36．你在聚会上玩得很痛快。 PsG

A．每个人都很友善。 0

B．我很友善。 1

37．你的医生说你的身体健康状况很好。 PvG

A．我坚持运动。 0

B．我非常在意健康。 1

38．你的配偶（男／女朋友）带你去过一个浪漫的周末。 PmG

A．他需要休息几天。 0

B．他喜欢去探索新的地方。 1

39．你的医生说你吃了太多的甜食。 PsB

A．我对饮食不太注意。 1

B．我不能不吃甜食，它们到处都是。 0

40．老板指派你去做一个重要项目的主持人。 PmG

A．我最近刚成功完成一个类似的项目。 0

B．我是一个好项目主管。 1

41．你和你的配偶（男／女朋友）最近一直吵架。 PsB

A．我最近压力很大，心情不好。 1

B．他最近心情恶劣。 0

42．你滑雪时总是摔跤。 PmB

A．滑雪是一项很难的运动。 1

B．滑雪道上有冰。 0

43．你赢得了一个很有声望的奖项。 PvG

A．我解决了一个重大的难题。 0

B．我是最好的员工。 1

44．你的股票现在跌入了谷底。 PvB

A．我那时不了解股市行情。 1

B．我买错了股票。 0

45．你中了500万大奖。 PsG

A．我真是运气好。 0

B．我选对了数字。 1

46．你在放假时胖了起来，现在瘦不回去了。 PmB

A．从长远来说，节食其实没有用。 0

B．我这次试的这个减肥法没有用。 1

47．你生病住院，但是没什么人来看你。 PsB

A．我在生病的时候脾气不好。 1

B．我的朋友常会疏忽这类事。 0

48．商店拒收你的信用卡。 PvB

A．我有时候高估了自己的额度。 1

B．我有时候忘了去付信用卡账单。 0

计分表

PmB________ PmG________

PvB________ PvG________

HoB________

PsB________ PsG________

B类总分________ G类总分________

G－B________

现在先把测验放一边，在你看完这一章后再来计分。

解释风格代表你是否乐观

当蒂斯代尔提出反对意见时，我有一瞬间以为这些年的研究都白做了。我那时并不知道蒂斯代尔的挑战会带给我最想要的——用我们的发现去帮助那些正在受苦、迫切需要援手的人。

蒂斯代尔在他的反驳中承认3个人中有2个会变得无助，但他强调有1个不会，不管什么样的事情发生在那个人身上，他都不会放弃。这真是一个两难的谜，除非有合理的解答，否则我的理论就站不住脚。

在演讲完后，我与他一起离开会场，我问他愿不愿意和我一起工作，建立一个完整的理论。他同意了，所以我们定期见面，讨论他的意见。我问他关于“什么样的人比较容易变得无助，而什么样的人又比较能够抗拒挫折”这个问题的解决方法。蒂斯代尔认为解决之道在于人们对恶劣情境的解释，他认为对情境做某种解释的人容易变得无助，如果教他们改变对情境的解释，也许能有效地治疗抑郁。

我在英国的这段时间，大约每隔两个月就回美国待一个星期。在第一次返回宾夕法尼亚大学时，我发现我的理论在美国也面临一样的挑战。挑战者是我研究组中的两位研究生，琳恩·艾布拉姆森和朱迪·加伯（Judy Garber）。

她们都曾狂热地追随伯纳德·韦纳（Bernard Weiner）。20世纪60年代末，这位加州大学洛杉矶分校的年轻社会心理学家曾经在想，为什么有些人能取得高成就有些人则不能。韦纳的结论是：人们对成功或失败的归因决定了成就的高低，他的理论被叫作归因理论。

这个理论跟当时流行的看法——部分强化效应（partial reinforcement extinction effect，PREE）是相反的。PREE是学习理论的传统看法，老鼠每按一下杆，你就给它一颗食物作为报酬，这叫作连续强化。如果想让老鼠停止按杆行为（消除），你只需停止给它食物，它再按三四下却没有食物出来，就不会按了。但是，如果一开始就给老鼠部分强化，例如每按5次或10次才给它一颗食物，那么在消除时，它会按几百几千次才死心。

PREE在20世纪30年代使斯金纳成名，使他成为行为主义学派的大师。PREE虽然对老鼠和鸽子非常有效，但对人却不是很有效。有些人在一开始就放弃了，也有人一直坚持，不轻言罢手。

韦纳认为，那些不放弃的人会认为消除的原因是暂时的（例如机器的线路有问题），之所以会坚持做，是因为他们认为情况可能会改变。而认为消除的原因是永久性的人（例如实验者已经决定不再给我报酬了），很快就会放弃。因此，归因理论假设人类的行为不只受环境的报酬率控制，同时也受个人认知情况左右，即个人对环境的解释。

归因理论对社会心理学产生了很大的影响，尤其是对像艾布拉姆森和加伯这样的年轻学者。这个理论塑造了她们的思考方式，她们用这个理论来看习得性无助理论。当我第一次从英国回到美国，告诉我的同事蒂斯代尔怎么说时，艾布拉姆森和加伯都认为蒂斯代尔是对的，而我是错的，这个理论必须重新修订。

来到宾夕法尼亚大学读研究生后，艾布拉姆森很快就被公认为那几届最好的几个学生之一。加伯因为私人问题从南方一所大学休了学，她自愿不领工资，在我的实验室中工作了许多年。当蒂斯代尔提出挑战后，艾布拉姆森和加伯两人都放下手边的工作，全力与我们一起研究，以使这个理论更能应用到人身上。

在我的一生中，我从来不像别的心理学家那样喜欢逃避批评。我一直对学生强调接受批评的重要性。我有两套讨论内容，第一套是在牛津大学跟蒂斯代尔谈的，主要关于治疗方面，我们谈如何改变抑郁的人对不幸遭遇的解释，从而治疗抑郁症。第二套是跟艾布拉姆森和加伯谈的，主要围绕着精神疾病的病因。

就在那个时期，《变态心理学杂志》（*Journal of Abnormal Psychology*）的主编来找我，告诉我说习得性无助引发了很多反驳的投稿，观点与蒂斯代尔、艾布拉姆森和加伯的很相似。这位主编准备把一期期刊拿来作为双方争辩的战场，问我愿不愿意写一篇文章。我同意了。

我们以韦纳的归因理论为蓝本，但是我们的新理论与归因理论至

少有三点不同。第一，我们以人们的解释习惯为焦点，而不是只注意人们对单一失败事件的解释。第二，韦纳认为解释有两个维度——永久性和人格化，我们加上了第三个维度——普遍性。第三，韦纳着重于成就，我们注重精神疾病和心理治疗。

《变态心理学杂志》的这一专题在1978年2月刊出。它登了艾布拉姆森、蒂斯代尔和我的文章，对原始习得性无助理论所受到的质疑做了回答。学术界对它的反应很好。我们继续努力设计了你刚才做的那份问卷，有了这份问卷，解释风格就比较容易测量了。

什么样的人会永不放弃

你对发生在你身上的大大小小的不幸事件是如何归因的？有的人很容易就放弃了，他们认为“都是我不好，我注定一辈子倒霉，做什么都没有用”。也有人拒绝向命运低头，他们说“这只是环境使然，厄运很快就会过去，生命中还有许多东西比这件事更重要”。

你对厄运的解释习惯和你的解释风格，不仅仅是你失败时说出来的话，还是一种习惯性的思维方式，是你在童年期或青少年期养成的。你的解释风格表明了你是乐观的还是悲观的。你刚刚所做的测验就是用来测查你的解释风格的。解释风格有三个维度：永久性、普遍性和人格化。

永远到底有多远

容易放弃的人相信发生在自己身上的坏事或霉运是永久的，坏事永远会影响自己的生活，而可以抵制无助感的人相信厄运是暂时的。

永久的（悲观的）

我完蛋了。
节食根本没有用。
你总是很唠叨。
我的老板是个混蛋。

你从来不跟我交流。

暂时的（乐观的）

我累坏了。
如果出去吃饭，节食肯定成功不了。
我一不打扫房间，你就会唠叨。
老板现在情绪不佳。
最近，你没怎么跟我聊天。

如果你认为厄运是“永远”“从不”的，那你就是悲观型的。如果你认为厄运是“偶然”“最近”的，那你就是乐观型的。

现在回头去看你的测验，先看有PmB（Permanent Bad，“永久性的坏”）记号的第5、13、20、21、29、33、42及46题。这些题旨在测查你是否认为不好的事情是永久的。0分代表乐观，1分代表悲观。所以，假如你选“我不擅长记生日”，而没有选“我太忙了”来解释你为什么忘了配偶的生日，那你是在用一种比较永久的，也就是比较悲观的原因解释。请将题目右边有PmB的分数加起来，将总分写到计分表的PmB那一栏。

- 假如你的分数是0分或1分，那说明你在这个维度上是非常乐观的；
- 2分或3分代表中等乐观；
- 4分代表平均水平；
- 5分或6分代表相当悲观；
- 假如你的分数是7分或8分，那本书第三部分对你将非常有帮助。

下面要解释为什么永久性这个维度非常重要，这也是我们对蒂斯代尔的挑战的回答。

失败使人暂时无助，这就像肚子被人狠狠地打了一拳，很疼，但

是这个疼会消失。对分数是0分或1分的人来说，它几乎会立即消失。但对得分为7分或8分的人来说，这种疼最后会变成一种积怨。即使挫折是微不足道的，他们也可能几天甚至几个月都无法做事。一旦遇到了真正的灾难，他们就会彻底崩溃。乐观的解释风格正好相反，相信好运会持久的人比较乐观。

暂时的（悲观的）

今天是我的幸运日。
我很努力。
我的对手累了。

永久的（乐观的）

我一向运气很好。
我很有才干。
我的对手水平不行。

乐观的人将好运归因于人格特质、能力等永久性的因素。悲观的人把好运看成与暂时性因素相关，例如情绪、努力等。

你或许注意到测验中有一半的问题是关于好运的，例如你的股票最近赚了很多钱。请你把标有PmG（Permanent Good，“永久性的好”）的第2、10、14、15、24、26、38和40题的分数加起来，并将总分写在计分表的PmG那一栏。

- 假如你的分数为7分或8分，那说明你对好运的持续发生非常乐观；
- 6分代表中等乐观：
- 4分和5分代表平均水平：
- 3分代表中等悲观：
- 0分、1分或2分代表非常悲观。

相信好运是永久的人在他们成功后往往更加努力，而把成功看成暂时的人常常在成功后就放弃了，因为他们相信成功只是侥幸。

打击面的大小

永久性是时间上的维度，普遍性是空间上的维度。我们再看看本章开头娜拉和凯文的故事。娜拉和凯文在永久性维度上的分数一样高，他们在这方面都一样悲观。被解雇后，他们都抑郁了很久。但他们在普遍性这个维度上正好相反：凯文认为解雇这件事使他以往的努力都付诸东流，认为自己做什么都不行；娜拉则认为自己只是做会计不行，其他能力还是很好的，她认为自己被解雇是因为某个特殊的原因。

下面是对不好的事情的一些特定或普遍的解释：

普遍的（悲观的）

所有的老师都不公平。
我是个令人讨厌的人。
书本一点儿用也没有。

特定的（乐观的）

塞利格曼教授很不公平。
他很讨厌我。
这本书一点儿用也没有。

跟蒂斯代尔在牛津大学散步时，我们将谁会放弃、谁不会放弃这个问题分解成三个部分，并且做了三个预测。

第一个预测是永久性维度决定一个人会放弃多久。对厄运做永久性解释的人会有长期的无助，而对同样事件做暂时性解释的人很快就能恢复。第二个预测是有关普遍性的。具有普遍性特点的解释风格会在许多不同的情境中造成无助，而特定性的解释风格只会在某些问题

领域内造成无助。凯文就是普遍性维度的牺牲者，一点小事都被他看成大难临头。第三个预测是人格化。我们将在下一节中谈到。

你是否习惯把事情灾难化？例如在回答第18题时，你是把失败归因为你不是一个优秀的运动员（普遍性的），还是归因为你对那项运动不擅长（特定性的）？请你把标有PvB（Pervasiveness Bad，“普遍性的坏”）的第8、16、17、18、22、32、44及48题的分数加起来，将总分写在计分表PvB那一栏。

- 假如你的分数是0分或1分，那你是非常乐观的；
- 2分或3分代表中等乐观；
- 4分代表平均水平；
- 5分或6分代表中等悲观；
- 7分或8分代表非常悲观。

对好运的乐观型解释风格正好和对霉运的解释相反，乐观者认为坏事情的发生是有其特定原因的，而好事情的发生会加强他们对所做的每件事的信心。悲观的人认为坏事情的发生是由于普遍的原因，而好事情的发生是由于特定的原因。当娜拉又被公司找回去做临时雇员时，她想“公司终于认识到没有我不行了”；当凯文也接到回去做临时雇员的通知时，他想的却是“公司现在一定是人手不足才会找我回去的”。

特定的（悲观的）

我的数学很好。
我的股票经纪人很懂石油股。
她觉得我很迷人。

普遍的（乐观的）

我很聪明。

我的经纪人很了解股市运作。

我很迷人。

请为你对好事件的普遍性解释程度计分，看每一个标有PvG的题目，即第6、7、28、31、34、35、37及43题。分数为0分的答案是悲观的。当第35题问你对朋友感谢你帮助他度过了一段困难时光的反应时，你是回答“我很乐意协助朋友渡过难关”（特定的、悲观的）还是“我关心朋友”（普遍的、乐观的）？请统计你的分数，并将它写在计分表PvG那一栏。

· 假如你的分数是7分或8分，那你是很乐观的；

· 6分代表中等乐观；

· 4分或5分代表平均水平；

· 3分代表中等悲观；

· 0分、1分或2分代表非常悲观。

希望与绝望的转换

“希望”常常是传教士、政客、生意人挂在嘴边的话。解释风格的研究就是将希望带进实验室，让科学家可以分析它，找出它有效的原因。

我们是否抱有希望是由解释风格的两个维度决定的：普遍性和永久性。为不幸的事找到暂时的和特定的原因是获得希望的关键。暂时的原因限制了无助的时间，而特定的原因将无助限制在特有的情境中。反过来讲，永久性使无助感延伸到未来，普遍性使无助感扩散到生活的各个层面。为不幸的事找永久性和普遍性的原因是在练习绝望。

无望的

我很愚蠢。

男人是暴君。
这肿块50%是癌症。

充满希望的

我没想到。
我先生心情不好。
这肿块50%没事。

将这个测验中你的PvB分数加上你的PmB分数就是你的希望（HoB）分数。

- 假如你的分数是0分、1分或2分，那你是充满了希望的；
- 3分、4分、5分或6分表示中等有希望的；
- 7分或8分代表平均水平；
- 9分、10分、11分代表中等绝望的；
- 12分、13分、14分、15分或16分代表严重绝望的。

对挫折采取永久性和普遍性解释风格的人容易在压力下崩溃，这种崩溃是长期的，而且是全面的。对你来说，任何分数都没有希望分数重要。

都是我的错

最后一个解释风格的维度是人格化。

我曾和一个女人同居过，她把所有错事都怪罪到我头上：餐馆的菜不好，飞机误点，甚至她干洗的长裤的褶没有熨好。有一天她的吹风机坏了，她又开始怪我，我被激怒了，对她说：“你是我见过的最会怪罪外界原因的人！”

“是的，”她喊道，“这都是你的错！”

当不好的事情发生时，我们可能会怪罪自己（内在化），也可能会怪罪旁人或环境（外在化）。人在失败时，如果怪罪自己，那代表他们自视很低，认为自己一文不值，没有才干也不讨人喜欢。怪罪旁人的人比较不会失去自尊，总的来说，他们比前者更喜欢自己。

内在的（低自尊）

我很愚蠢。
我没有打扑克的天分。
我没有安全感。

外在的（高自尊）

你很愚蠢。
我打扑克时，运气不好。
我在贫困的环境中长大。

请看一下你的PsB（Personalization　Bad，“人格化的坏”）的分数，即第3、9、19、25、30、39、41及47题。分数为1分的答案是悲观的（内在化的或人格化的）。请将分数加起来写在计分表的PsB那一栏内。

- 如果你的分数是0分或1分，那么你的自尊很高；
- 2分或3分代表中等自尊；
- 4分代表平均水平；
- 5分或6分代表中等低自尊；
- 7分或8分代表自尊非常低。

解释风格的三个维度中，人格化是一个最容易懂且最显而易见的维度。人格化也是最容易被过度重视的维度，它只控制你如何看待自己，即所谓的“自我感觉”。普遍性和永久性则控制着你的行为、你感

到无助的持久性以及无助感涉及的层面。

人格化这个维度是最容易作假、最好骗的维度。你可以假装把你的挫折怪罪到别人身上，而如果你是个悲观的人，我要你假装你的问题是暂时性的，是有特定原因的，你就不容易做到了。

下面是在你算总分前最后的一项计分：相信自己带来了好运的人比较喜欢自己，对自己的满意程度远比那些认为好运是别人带来的或是环境造成的人高很多。

外在的（悲观的）

完全是运气。
我队友的技术……

内在的（乐观的）

我能善加利用好运。
我的技术……

你PsG（Personalization Good，“人格化的好”）的分数为第1、4、11、12、23、27、36及45题分数的总和。分数为0分的答案代表了外在化的和悲观的，分数为1分的答案代表了内在化的和乐观的。请将你的总分写在计分表上PsG那一栏。

- 假如你的分数是7分或8分，那么表示你很乐观；
- 6分代表中等乐观；
- 4分和5分代表平均水平；
- 3分代表中等悲观；
- 0分、1分或2分代表极度悲观。

你现在可以计算你的总成绩了。首先，将PmB、PvB和PsB的分数相加，得出你有关不幸事件的分数，填入B类总分栏；然后，将

PmG、PvG和PsG的分数相加，得出你有关好事件的分数，填入G类总分栏；最后，用G类总分减去B类总分，就是你的最终得分。下面是分数的意义。

- 如果你的B类总分是3～5分，那么你真是一个非常乐观的人；
- 如果你的B类总分是6～9分，那么你属于中等程度的乐观；
- 10～11分代表平均水平；
- 12～14分代表中等程度的悲观；
- 14分以上表示你需要改变。

- 如果你的G类总分在19分以上，那么代表你对好运、好事件的想法是非常乐观的；
- 如果是17～19分，那么你属于中等程度的乐观；
- 14～16分代表平均水平；
- 11～13分表示你相当悲观；
- 10分之下表示你是极度悲观的。

- 如果你的G-B分数在8分以上，整体来说，你是个很乐观的人；
- 如果是6～8分，那么你属于中等程度的乐观；
- 3～5分代表平均水平；
- 1～2分代表中等程度的悲观；
- 0分或负分代表极度悲观。

不是逃避责任的借口

虽然学习乐观有很明显的好处，但它也有危险。难道我要把过错都推到别人身上吗？

我们肯定是要为自己的行为负责的，但是目前有些心理学的教条却使人可以规避责任：邪恶的行为被错误地认为是精神失常；缺乏教养的行为被认为是神经官能症。现在的问题是当人们从内在化改变到外在化时，会不会导致规避责任？

我不愿再加深因回避责任而造成的社会伤害，我并不认为对所有的事情都应该改变想法，怪罪到他人身上。只有在一个情况下应该这样做：在抑郁的时候。我们在下一章会看到，抑郁的人常常把不是自己的错也揽到自己身上，他们常去负不需要负的责任。

假如你是一个悲观者

假如你有悲观的解释风格，那么你在以下四个方面会碰到困难。第一，你很容易抑郁。第二，你没有发挥自己的潜能，以你的表现应该可以更好。第三，你的健康状况和免疫机能比较差，而且年纪越大，健康情况会越差。第四，生活中一点情趣都没有，悲观的解释风格让你的生活很灰暗。

假如你的悲观分数处于平均水平，那么你可能在平常不会出现问题，但是在危机发生或受到重挫时，你可能就要付出一些不必要的代价了。当打击来临时，你发现自己比“应该的抑郁”更抑郁，生命的火花似乎熄灭了，你完全丧失了斗志，觉得未来漆黑一片。你会这个样子几天甚至几个月，而你可能已经这个样子好几次了。虽然这种反应很普遍，但这并不表示它是可以接受的或生活必须是这个样子的。假如你采用不同的解释风格，那么你在灾难来临时会准备得更好。

新的解释风格还有许多好处。如果你的分数在悲观的平均值，那么你多半没有充分发挥自己的天分。我们在第6章、第8章和第9章中会谈到，中等程度的悲观会使你在学校的成绩下降，工作表现不好，在运动场上失利。第10章会告诉你，即使只是有些悲观，你的健康也会因此而受损。

如果应用第12章所说的技巧，那么你就可以进行选择，可以去提高每一天的乐观程度。



塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

解释风格有三个维度：永久性、普遍性和人格化。普遍性和永久性控制着你的行为、你的无助感的持久性，以及无助感涉及的层面。

人格化控制你如何看待自己以及对自己的感觉。当不好的事情发生时，悲观的人怪罪自己，乐观的人怪罪旁人或环境。当好事情发生时，悲观的人归功于旁人或环境，而乐观的人归功于自己。

第 4 章

从悲观滑向抑郁

悲观的解释风格是抑郁的核心。

身边的悲喜故事

我曾有一个学生叫苏菲，她以优异的成绩进入宾夕法尼亚大学，她是班长，也是极出风头的拉拉队队长。她所有的愿望都能实现，不费吹灰之力就能拿到好成绩，男孩子对她有如众星捧月。她是独生女，家境富有，父母非常宠爱她，同学们称她为“黄金女孩”。

但当我再次见到她时，她已不再是“黄金女孩”。当时她念大三，在接受心理治疗，学业和爱情都一塌糊涂，她得了严重的抑郁症。像大多数抑郁的人一样，她没有在第一次遭受打击时就寻求帮助，而是等到一连串挫折累积了好几个月以后才去求医。她说她觉得“空虚”，觉得自己不讨人喜欢，没有才能，没有任何希望。她觉得学校的课程很无聊，整个学术制度对她的原创力来说就是个阴谋，使她透不过气来，而女性主义运动是个无意义的骗人活动。她上学期有两科不及格，完全没有办法开始任何研究计划。当终于坐在书桌前准备做作业时，她又无法决定究竟先做什么，每一科的作业都堆积如山。她对着这些作业干瞪眼了15分钟，最后干脆放弃，开始看电视。她与一位退了学的同学同居，当他们发生性行为后，她觉得自己被利用了，以前曾带给她喜悦的性关系现在只会令她对自己更厌恶。

她主修哲学，曾对存在主义极有兴趣。她接受了存在主义的教条，认为生命是无稽的，这种想法使她的生活充满了绝望。我提醒她说，她以前是个聪明的学生，是个有吸引力的女人，她听后哭着说：“我把您也骗了！”

悲观、消沉的时候，我们会经历一个轻微的心理失常状态——抑郁。抑郁是悲观的放大状态，而了解了悲观，就可以了解它的放大状态——抑郁症。

有些人经历过抑郁，而且清楚地知道它如何蚕食人们的生活。但对有些人来说，可能极少有这样的经验，只有在许多希望同时破灭时才会发生。对大多数人来说，每一次打击都会带来情绪上的低潮是相

当熟悉的经历。

全世界几百位心理学家和精神病学家经过25年的科学研究，终于对抑郁产生的原因以及治疗方法有了一定的了解。抑郁分三种，第一种是一般性的抑郁（normal depression）。这是大家所了解的一般形态，它来自痛苦和失落。对于有思想、对未来有期待的人类来说，这种痛苦和失落是不可避免的。当遭遇痛苦和失落时，我们会变得很懒散、被动、无精打采。我们不去上班，不去上课，对以前喜欢的活动也提不起劲儿；我们吃不下饭，睡不着觉，不想见朋友，对性也不再有兴趣。

过一阵子后，我们会慢慢变好，这真是大自然神奇的恩赐。这种一般性的抑郁非常普遍，就像心理上的小感冒。我发现不管在什么时候，都有大约1/4的人处于这种抑郁状态。

另外两种抑郁分别是抑郁症和躁郁症（即双相情感障碍）。抑郁症没有躁狂症的症状。躁狂症的症状与抑郁症正好相反：患者会无故地极度快乐、狂妄，不停地说，不停地动，自我膨胀得一塌糊涂，好像天下没有他办不到的事。

躁郁症的一端是躁狂症，另一端是抑郁症。抑郁症和躁郁症还有一个差别，那就是躁郁症的遗传概率比抑郁症高很多。如果同卵双生子中有一个人得了躁郁症，那么另一个患病的概率是72%，但异卵双生子同时患病的概率则只有14%。碳酸锂对躁郁症患者非常有效，服了碳酸锂后，大约80%的躁郁症患者的躁狂症症状都会减轻，也会减少一些抑郁症的症状。

各个方面都不对劲儿了

下一个问题就是：抑郁症和一般性的抑郁有关系吗？我认为它们是同一个东西，不同之处在于程度和症状的多寡。被诊断为抑郁症的人往往会被贴上精神病人的标签，而有一般性抑郁的人却不会被视为病人。其实，两者间的差别非常小。

我的看法与大多数医生的看法很不相同。大多数医生认为抑郁症

是心理疾病，而一般性的抑郁不是，虽然没有任何证据证明抑郁症不是严重的一般性抑郁，但这种看法还是普遍存在于这个领域。事实上，我认为一般性的抑郁和抑郁症都有思想、情绪、行为和身体上的消极变化，这四种变化被认定的方法也基本相同。

抑郁的第一个表现是抑郁时的思考方式与非抑郁时不一样：抑郁时，对自己、世界及未来的看法都是灰色的。当你抑郁时，一丁点的小障碍看起来都像不可逾越的高山，你相信手指碰到的每一样东西都会变成灰烬，你对为什么你的成功其实是一次失败有着无数的理由。

亚伦·贝克是世界上最著名的心理治疗师之一，他有一名患者在抑郁时曾为厨房换过一次壁纸，但患者把这个成就看成一次失败。

治疗师：你为什么不把换厨房壁纸看作一个小成就呢？

患者：因为我没有把那些花对整齐。

治疗师：但是你把工作完成了，对吗？

患者：是的。

治疗师：是你自己的厨房吗？

患者：不是，我帮邻居贴壁纸。

治疗师：是他做了大部分工作吗？

患者：不是，是我做的，他以前没换过壁纸。

治疗师：在贴的过程中发生过什么意外吗？你有没有打翻糨糊？浪费很多壁纸？把厨房搞得乱七八糟？

患者：没有，唯一的问题是花没有对齐。

治疗师：这些花歪了多少？

患者（伸出手指比着3毫米左右的距离）：大约这么多。

治疗师：每张壁纸都差这么多吗？

患者：不是，只有两张或三张没有对齐。

治疗师：总共有多少张壁纸？

患者：有20到25张。

治疗师：有没有别人注意到这个缺点？

患者：没有。其实我的邻居觉得很好。

治疗师：如果你退后一点看整面墙，你能看出这个缺点吗？

患者：不能。

这位患者把一项做得很好的工作看成失败，因为在他的心中，他不可能做好任何事情。悲观的解释风格是抑郁的核心，对未来、世界和自己的消极看法来自对事件永久性、普遍性及人格化的归因方式。

抑郁的第二个表现是消极的情绪。当你抑郁时，情绪会非常差，可能会哭。本章开头那个故事中的苏菲，在情绪非常低落时，她会早上不起床，在床上一直哭到中午，生命变得非常苦涩，以前喜爱的活动变得毫无吸引力。

抑郁的情绪并不是不可打破的。抑郁症患者通常在刚醒来时情绪处于最低潮，躺在床上想着过去种种的失败，想着今天可能要面临的失败。假如你躺在床上不起身，这些失败的想法就会像一床棉被一样把你包裹着；如果你起床开始一天的活动，通常情绪会变好些。到了下午3点到6点，你的情绪又会低落下去。晚上通常是一天中最不抑郁的时间，清晨3点到5点，如果你没睡着，则是情绪最差的时候。情绪在一天中是有所变化的。

抑郁症并不仅仅是悲伤，它同时也包含焦虑和易怒。但是当抑郁症非常严重时，焦虑和易怒就退出了，抑郁者变得麻木而空虚。

抑郁的第三个表现是行为上的。抑郁者有三种行为上的表现：被动、犹豫不决以及自杀行为。首先，抑郁症患者通常无法开始做一件事，除非那件事是例行公事，完全不费力就可以执行。他们也很容易放弃，只要有一点点不顺利就会立刻放弃。其次，抑郁症患者也很难做决定。例如，一个患有抑郁症的学生打电话叫比萨，当人家问他要哪种口味时，他无法回答，沉默了15秒后，他把电话挂了。最后，很多抑郁症患者一直想自杀，也试着去自杀。他们的动机不外乎两种：

一方面是终止痛苦，生活变得如此痛苦、如此不能忍受，所以他们要终止这种痛苦；另一方面是操纵，他们要找回爱，要报仇，要赢得这场争执。

抑郁的第四个表现与身体有关。抑郁通常伴随着某些身体症状，例如没有胃口，对性不感兴趣。睡眠也会受影响，抑郁者很早就会醒来，在床上翻来覆去，无法再入睡，最后闹钟响了，只得起床。他们不仅抑郁，而且很疲倦。这样日子怎么会过得好呢？

思想、情绪、行为和身体上的消极变化是诊断抑郁的四个标准，但并不一定四者都要有才能被认定为抑郁症。

测一测你的抑郁程度

现在请做一下这个应用很广的抑郁测验，它是美国国家心理健康研究所的莉诺·拉德罗夫（Lenore Radloff）设计的。这个测验叫作流行病学研究中心抑郁量表（Center for Epidemiological Studies-Depression，CES-D），里面包含了抑郁的所有症状。请圈出你觉得最能体现你过去一星期心情的选项。

流行病学研究中心抑郁量表

在过去的一个星期里：

1．以前不会担心的事现在开始令我忧心。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

2．我不想吃东西，胃口很差。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

3．即使在朋友和家人的帮助下，我也无法摆脱低落的情绪。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

4．我觉得我没有别人那么好。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

5．我无法集中注意力去做正在做的事情。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

6．我觉得沮丧。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

7．我觉得做每一件事都很费力。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

8．我觉得未来一点希望都没有。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

9．我觉得我的一生都是失败的。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

10．我觉得害怕。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

11．我晚上睡得很不好。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

12．我很不快乐。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

13．我说话比平常少。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

14．我觉得很寂寞。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

15．人们对我不友善。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

16．我觉得生活很无趣。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

17．我有时会无缘无故地痛哭。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

18．我觉得很悲哀。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

19．我觉得大家都不喜欢我。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

20．我无法开始做一件事。

0　很少或没有过（少于1天）。

1　偶尔或很少（1～2天）。

2　有时或大约一半的时间（3～4天）。

3　很多时候或所有时候（5～7天）。

这个测验很容易计分，把所有你选定的数字加起来。如果你不能决定而圈选了两个，那就选数字大的那个，最后的分数应该为0～60分。

在解释分数之前，你一定要知道，高分并不代表对抑郁症的诊

断。要做诊断还要考虑很多其他因素，例如有这些症状多久了等，必须与心理治疗师或精神科医生面谈后才能决定，这个测验只是告诉你你现在的抑郁程度。

假如你的分数是0～9分，那么你不在抑郁的范围内；假如你的分数为10～15分，那么你有轻度的抑郁；16～24分是中度抑郁；24分以上则可能是重度抑郁。

如果你的分数落在重度抑郁的范围内，或不管是哪个范围，只要你认为自己有自杀念头，我劝你赶快去找心理医生。如果你的分数落在中度抑郁的范围内，请在两个星期之后再做一次这个测验，如果之后分数仍然落在中度抑郁的范围内，也请去找心理医生。

抑郁症已成为一种流行病

20世纪70年代末期，美国联邦政府酒精、药物滥用和心理卫生部主任杰拉尔德·克勒曼（Gerald Klerman）博士主持了两项有关美国心理疾病的研究，这两项研究的结果很令人震惊。第一项研究叫作流行病学责任区（Epidemiological Catchment Area）研究，它的目的是找出美国当前有多少心理疾病患者。研究者随机取样，访谈了9 500位美国成人。

这项研究访谈人数众多，被访谈者的年龄又不尽相同，因而为我们提供了一个可以长期追踪了解美国人心理健康状态变化的机会。最显著的就是一生中至少得一次抑郁症的人口百分比的变化。

按常理来说，年龄越大，一生中患某种疾病的可能性就越大。在访谈报告出来前，医学统计会认为如果你接受访谈时是25岁，即你在1955年出生，那你大约有6%的机会得一次抑郁症；如果你的年龄是25～45岁，那你的患病率就增加到了9%，这应该是合理的累积统计。

但结果出来后，统计学家发现了一个很奇怪的现象。1925年前后出生的人患抑郁症的概率并不是9%，而是4%。当统计学家看更早出生的人，即在第一次世界大战以前出生的人时，他们感到更惊讶，因

为他们的年龄虽然增加了，但得病的概率却下降到了1%。

克勒曼主持的另一项研究叫作患者近亲研究，它跟流行病学责任区研究很像，研究者也访谈了许多人，但被访谈者不是随机挑选的，这些被访谈者都有近亲因患有严重抑郁症而住过院。研究人员找了523位曾得过严重抑郁症的人，然后找他们的直系亲属进行访谈，共访谈了2 289人，访谈的内容与流行病学责任区研究相同。该访谈的目的是看这些亲属是否也曾得过严重的抑郁症，他们是否比一般人得抑郁症的概率更高，以帮助我们了解基因和环境在抑郁症中所扮演的角色。

这项研究也带给了我们一个完全没想到的结果，它显示20世纪以来抑郁症患病率上升了10多倍。现在抑郁症不仅非常普遍，而且患者的年龄层也降低了许多。整体来说，在美国，抑郁的人比以前更多，而且发病年龄更小了。一个物质上空前富足的国家，它的国民却出奇地不幸福！无论如何，所有证据都足以让我们高呼："抑郁症是一种流行病！"

不要轻视你的无助感

在过去的几十年里，我致力于了解抑郁症的原因，下面是我的心得。

躁郁症是身体上的疾病，它的病因是生理上的，可以用药物治疗。有一些抑郁症也是由于生理上的原因，特别是严重的抑郁症，还有些抑郁症是遗传性的。抑郁症可以通过药物来治疗，不过它的药效不如对躁郁症那么明显。

遗传性的抑郁症只是少数。这么多抑郁症患者是从哪里来的呢？我问自己有没有这样的可能性：20世纪的人体质改变了，使他们更容易患上抑郁症？我想不可能。人类脑内的生化物质或基因不可能在两代之间改变很多，因此，生物学方面的因素不太可能是抑郁症患病率上升10多倍的原因。

我怀疑抑郁症的流行是由心理上的原因导致的。但是我该怎样来

证明大多数的抑郁症是由心理原因导致的呢？

我现在的难题就是要去建立一个包含抑郁症所有特质的逻辑模型，我必须先建构出一个模型，然后证明这个模型适用于抑郁症。我可以看出习得性无助和抑郁症之间有相似点，但是要说这两个是同样的东西，说实验室中的习得性无助就是真实世界中的抑郁症，则又是另外一回事了。

在20世纪七八十年代，全世界有300多篇论文在建构习得性无助的模型。最初的模型是用狗做实验，后来老鼠取代了狗，而最后人取代了老鼠。所有实验的结果都非常一致。这些结果直接指认出习得性无助的来源。这个来源是“经验”，被试认为他们不管怎么做都没有用，他们的行为不能带给自己想要的东西，这个经验让他们预期在未来新的环境里，自己的行为也是无效的。

我们可以通过让被试看到自己的行为的确有效，或者教被试改变对失败的原因的看法，来治愈习得性无助。如果被试在无助的经验发生之前就先学到自己的行为是有效的，那么无助是可以预防的。如果孩子学会了这些方法，他以后便会对无助有较强的免疫力。

上面是习得性无助理论发展及趋向完美的过程，但是它可以成为抑郁症的模型吗？实验室中的模型能适用于外界真实的世界吗？如果可以，那它将是人类心智科学研究的重大突破。

我们需要知道所有实验室中制造出来的习得性无助症状是否与外界的抑郁症症状相似，它们越相似，这个模型就越好。让我们从最难的地方切入：抑郁症症状最严重的时期。

如果你去看心理医生，他会拿出一本美国精神医学协会最新版的《精神障碍诊断与统计手册》来帮他做诊断。在第一次面谈时，心理医生会根据你的症状去找出这本诊断手册中的分类，从而判断你是哪一种患者。要被诊断为重度抑郁症，你必须有下面9种症状中的5种：

1．情绪低落；

2．对日常活动失去兴趣；

3．没有胃口；

4．失眠；

5．思维或动作迟缓；

6．无精打采，没有活力；

7．有罪恶感或觉得自己毫无价值；

8．思考能力减弱，注意力不集中；

9．有自杀的想法或行为。

当把这9条应用到实验室中习得性无助的人或动物身上时，我们发现有控制力的那一组没有出现任何一种症状，但没有控制力的那一组却出现了8种。我们唯一没发现的症状是自杀倾向，这可能是因为实验室里的失败通常都微不足道。所以，这个模型与外界真实的现象十分契合。

这种契合鼓励研究者用另一种方法来验证这个理论，一些药物可以缓解抑郁情绪，所以研究者就将这些药给那些无助的动物吃。这些药物果然有效：在吃了抗抑郁症药以及接受电击治疗后，那些原来无助的动物都恢复了正常。研究者还发现，那些不能缓解抑郁情绪的药物，如咖啡因、镇静剂和安非他命等，对无助的动物也没有帮助。

因此，看起来这个模型非常适合抑郁症。我们知道习得性无助是怎么来的，所以我们了解抑郁症的形成原因。“相信自己的行为会失败”的想法被失败和无法控制的环境强化，最终制造出了抑郁症。

现代人的自我观念使得现代人更容易变得习得性无助。我想我知道为什么会这样，而这一点我会在最后一章来讨论。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

抑郁的人会在思想、情绪、行为和身体四个方面发生消极的

变化。

当你抑郁时，很小的障碍看起来都像不可逾越的高山，你对为什么你的成功其实是一次失败有着无数的理由。你的情绪会非常差，可能会哭。在行为上，抑郁者会变得被动、犹豫不决，甚至有自杀行为。身体上的变化是：没有胃口，没有性欲，失眠，感到很疲倦。

How to Change
Your Mind and Your Life

第 5 章

想法决定悲喜人生

彻底治疗抑郁的关键，
是将悲观的解释风格转变为乐观的解释风格。

身边的悲喜故事

丹雅是三个孩子的母亲，她觉得孩子很不听管教，而且她和丈夫的感情也越来越糟，婚姻关系每况愈下。丹雅对自己深感厌恶，“因为我总是对孩子们大吼大叫，从来没向他们道过歉，我是最糟糕的妈妈，我不配有孩子”。其实她并不像自己想的那样，她常常在孩子放学后陪他们踢球、做游戏，辅导孩子们做作业。

她没有任何爱好，因为她觉得自己什么都做不好。其实，她做得一手好菜，而且在学校时成绩也很好。

丹雅不仅很悲观，还常常陷入抑郁情绪不能自拔。“事情真的很糟，我心情一直不好。我不是一个爱哭的人，但是现在只要有人说了我不喜欢的事，我就开始哭……”丹雅患上了严重的抑郁症。

后来，她接受了一种治疗，病情慢慢好转。

她不再把所有的责任都归到自己身上。当她老公不肯陪她去教堂时，她会想“我可以自己一个人去教堂，我老公很差劲，不肯陪我去”。当她开车发生了一点意外时，她会说：“我的墨镜不够黑，所以光线有些晃眼。”她找了一份兼职工作，有了一笔收入，她不再认为自己无权选择家庭旅行的目的地。她越来越自信，越来越主动。

丹雅摆脱了抑郁，而且没再复发。周围人都很惊讶，这神奇的变化究竟是如何实现的？

假如第4章提到的苏菲是在20世纪50年代得了抑郁症，那么她会非常不幸，因为她必须坐等抑郁期过去。但因为在过去的几十年里有一种快速而有效的方法被研究出来了，所以苏菲得以解脱的概率就高了许多。发现这个疗法的人是心理学家阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis）和精神科医生贝克。当近代心理治疗史重写时，我相信他们的名字会跟弗洛伊德和荣格并列。他们两人合力揭开了抑郁症之谜。

从聊天、吃药到改变思维

在艾利斯和贝克提出他们的理论之前，根深蒂固的看法是，所有的抑郁症都是躁郁症。躁郁症有两个相互对立的理论：生物医学派认为它是一种生理疾病，心理分析学派则认为它是人们将愤怒发泄到自己身上的结果。

1947年从哥伦比亚大学拿到博士学位后，艾利斯就开始专门做婚姻和家庭的咨询与辅导。他终生致力于反对性压抑的运动。他写了很多书，例如《假如这就是性的叛逆》（*If This Be Sexual Heresy*）、《性解放的个案》（*The Case for Sexual Liberty*）等。我第一次读到他的东西是我在普林斯顿大学二年级的时候。我曾协助组织了一个有关性的学生活动，邀请艾利斯来演讲，他的演讲题目是“现代手淫”。普林斯顿的校长一向是个非常镇定、公正的人，结果他让我写信请艾利斯不要来。

20世纪70年代，艾利斯将他特殊的个人魅力及直捣黄龙的研究法带入抑郁症研究领域，这个领域跟性一样充满了偏见及错误观念。从此，抑郁症领域变得不一样了。

艾利斯在这个新领域中跟他在旧领域中时一样大胆。瘦骨嶙峋且好动的艾利斯一步一步地引导患者，直到他们放弃那些不合理的信念和想法，从抑郁症中解脱出来。“你说你没有爱就活不下去是什么意思？”他大喊，“胡说八道，爱根本就是很难得到的。你要浪费你的生命去追求一个几乎不存在的东西吗？你活在‘应该’的魔爪下，不要对自己说我应该怎么样，这会使你落入抑郁情绪的深渊！”

艾利斯认为，所谓的精神冲突其实只是不合理的信念，他让患者不要再去想自己哪里做错了和哪里不好，而是去想哪里好。很奇怪的是，患者摆脱传统心理分析的阴影后，病情都有所好转。艾利斯成功地挑战了传统上对心理疾病原因的看法，推翻了药物对心理疾病无效的偏见。

与此同时，贝克这位弗洛伊德学派的精神科医生，也对传统的精神分析治疗法产生了不满。贝克和艾利斯完全不同。艾利斯属于强硬

派，贝克则属于友好派。贝克像一个友善、平易近人的新英格兰乡下医生，打着红领结，有着天使般的脸庞，从不对患者大声说话。

20世纪60年代，贝克跟艾利斯一样，对弗洛伊德学派和生物医学派的水火不相容感到非常困惑。他发现弗洛伊德学派的治疗方法没有什么效果，患者在他面前崩溃，他几乎没有办法再让这些患者恢复。

1966年我初次见到贝克时，他正在写他的第一本有关抑郁症的书。他勇敢地争辩，抑郁症患者并不是大脑神经递质有问题，也不是把愤怒发泄到自己身上，而是思想上出了问题。就这样，贝克向弗洛伊德学派宣战了。

另一位心理学革命的开山始祖是约瑟夫·沃尔普（Joseph Wolpe）。他是一名南非的精神科医生，也是一个天生的反对派。20世纪50年代，沃尔普发现了一种治疗恐惧症的简单方法，在心理治疗学界产生了很大影响。心理分析学派认为恐惧症只是本我失常的冰山一角，认为恐惧症的来源是，你害怕父亲会阉割你，以报你暗恋母亲的仇（请注意，弗洛伊德没有说明当患者是女性时，这个理论应该如何解释）。生物医学派则认为恐惧症是由某种大脑神经递质失常引起的，只是还未发现是什么物质而已。

沃尔普认为不合理地惧怕某种东西不是恐惧症的症状，而是恐惧症本身。如果这种恐惧能被消除，那么患者就被治愈了，恐惧症不会像心理分析学派或生物医学派主张的那样以其他方式重新出现。沃尔普和他的追随者被称为行为主义治疗师，他们可以在一两个月内治愈恐惧症，而且治愈后这种疾病不会再以其他面目出现。

沃尔普因为大胆而被人排挤，他先到了伦敦的莫兹利医学院，后来又去了弗吉尼亚大学，最后在费城的天普大学（Temple University）任教，但他仍坚持用行为治疗法来治疗心理疾病。

20世纪60年代末，费城已经变成新的心理学中心。沃尔普在天普大学受到大肆抨击，而贝克在宾夕法尼亚大学却有着无数的追随者。他对抑郁症的看法和沃尔普对恐惧症的看法一样，认为抑郁症来自患者对自己消极的看法，并没有什么深埋在潜意识里的根。

我是贝克早年的追随者，相信这种消极思维模式是习得性无助和

抑郁症的主要原因。我在1967年拿到博士学位后就到康奈尔大学任教，1969年，在贝克的邀请下我很高兴地回到宾夕法尼亚大学，设计治疗抑郁症的新方法。

我们的理由很简单。既然抑郁症来自一个长期养成的消极思维模式，那如果可以改变这种思维模式，我们就可以治疗抑郁症。我们用所有可行的方法来改变患者对不幸事件的想法，这就是贝克所讲的认知疗法。美国国家心理健康研究所曾花了几百万美元来测试认知疗法，结果显示它确实有效。

你怎样看问题决定了你能否从抑郁中解脱出来，或者是否会使抑郁更加严重。一次失败或打击会告诉你，你现在是无助的，但习得性无助只会造成暂时的抑郁，除非你有悲观的解释风格。

现有统计数据显示，女性得抑郁症的概率约为男性的两倍，部分原因可能在于女性看事情的方式正好是放大抑郁的方式。男性碰到事情会去做，而不会反复地去想；但女性容易钻牛角尖，把事情翻来覆去地想，去分析它为什么是这样。心理学家把这种强制性的分析叫作反刍（rumination）。反刍的习惯加上悲观的解释风格，结果就是严重的抑郁症。

好消息是，悲观的解释风格和反刍的习惯都是可以改变的，而且这种改变是永久性的。认知疗法可以创造出乐观的解释风格并且能治疗反刍。你在下面的章节中会看到它如何在人们身上发挥效用，你也可以学习把这个技巧应用到自己身上。

悲观的人更容易抑郁吗

我们在失败时都会感到暂时的无助，但有些人可以立刻爬起来，有些人则几个星期甚至几个月都还是垂头丧气的。你还记得第4章中谈到的9种症状标准吗？有5种以上的症状才能被诊断为抑郁症。还有一个必要条件就是：这些症状都不是短暂的，它们一定要持续存在超过两个星期。

如果失败的人是一个悲观者，习得性无助会转变成严重的抑郁

症；而对一个乐观者来说，失败只会造成其暂时的沮丧。悲观会引起抑郁症吗？

在20世纪80年代，我一直在验证这个预测。宾夕法尼亚大学研究小组曾把有关解释风格的问卷发给了几千名轻重程度不同的抑郁症患者，问他们对好、坏事情的看法。我们发现，有抑郁症的人同时也是悲观的人。

但这并不表示悲观会引起抑郁症，它只表示患有抑郁症的人同时也是悲观者而已。这种相关不代表任何因果关系，因为也有可能是其他因素引起了悲观和抑郁。如果要证明悲观能引发抑郁，我们需要一组本来没有抑郁症的人来证实在经历天灾人祸后，悲观者比乐观者更容易抑郁。

最理想的实验地点是密西西比州临近墨西哥湾的小镇，先测试镇上每一个人的悲观程度和解释风格，然后等待台风的来临，等台风过后，我们再去看谁躺在泥泞里不动，谁已经卷起袖子开始重整家园了。不过，做这种“自然实验”（experiment of nature）会有道德和经费上的困难，所以我们必须找其他方法来验证这个因果关系。

我有一个非常聪明的学生叫珊迈尔（Amy Semmel），她觉得我们生活中就有这种“自然灾害”，例如一学期要进行的两次考试。9月学校开学时，我们先测验学生的悲观程度和解释风格。10月快期中考试时，我们问学生他们认为考多少分算失败，大多数学生回答说得B＋就算考砸了。B＋的预期对实验没有影响，因为我所授课程的平均成绩是C，所以大多数学生都会成为实验的被试。在期中考试成绩出来后，发考卷的同时，我也给学生发了一份贝克的抑郁问卷。

有30%成绩为B＋以下的学生变得“非常抑郁”，30%在9月测试中表现为悲观的学生变得“很抑郁”，而70%既悲观又考得不好的学生也变得“很抑郁”。事实上，认为考不好是由永久性和普遍性的原因导致的学生，到期末考试时依然抑郁。

另一个适合“自然实验”的地方是监狱。我们测量男性犯人在进监狱前和进监狱后的抑郁程度。监狱犯人的自杀现象非常普遍，我们想预测一下哪种人最容易变得抑郁而产生自杀倾向。我们很惊奇地发

现，在刚进监狱的时候，竟然没有一个人是严重抑郁的，但是到他们出狱时，几乎每个人都变得严重抑郁了。或许有人会说进入监狱本来就是这样的，但是对我来说，似乎有其他更深层的事情发生在他们入狱期间。但是无论如何，我们成功地预测了谁会变得最抑郁，就是那些进来时很悲观的人。换句话说，悲观是抑郁症生长的肥沃土壤，尤其是在不友善的环境当中。

这些发现都指出悲观是抑郁症的原因。现在我可以在厄运到来之前就准确预言出哪些人会变得抑郁，会得抑郁症了。

另一个验证悲观是否是抑郁症原因的方法是长期观察一些人，这叫作纵向研究。我们追踪400名三年级的小学生到他们升入六年级，测量他们的解释风格、抑郁程度、学习成绩以及在学校受欢迎的程度，一年测量两次。我们发现，在三年级时悲观的孩子，最有可能在这四年中变得抑郁；而乐观的孩子不会这样，即使一时抑郁也很快就会恢复。另外，我们也研究了青少年，发现情况也一样。

这些研究真的能证明悲观会引起抑郁症吗？还是说悲观总在抑郁症之前发生，它让我们能够预测抑郁？下面是一个很具摧毁性的论点：假设人们很清楚自己会如何面对厄运，有些人反复看到不幸的事情发生时自己受到沉重的打击，这种意识让他们变得很悲观；另一些人因为看到自己总能克服困难，所以变得比较乐观。这两组人变得悲观或乐观，只是因为他们了解了自己应对灾难的能力。在这种情况之下，悲观就像汽车的计速器，它告诉你汽车每小时跑多少千米，但并不是计速器让汽车跑起来的。

只有一个方法可以反驳这个论点，那就是研究什么样的治疗方法有效。

这样治疗抑郁很有效

丹雅来接受治疗时正处在严重的抑郁状态。她的婚姻正在走下坡路，三个孩子完全不听管教。她同意参加抑郁症的研究，接受一种与以前不同的疗法——认知疗法，并服用抗抑郁药物，她允许研究者对

她的治疗过程录音。下面引号内的内容就是她对问题的解释方法，我在每一项后面都附加了一个数字，这些数字是她的悲观分数（同第3章的测验分数，从3分到21分，21分代表完全的永久性、普遍性及人格化的解释）。每一个维度分值为1～7分，所以三个维度加起来是3～21分。3～8分是非常乐观，13分以上是非常悲观。

- 丹雅对自己深感厌恶，“因为我总是对孩子们大吼大叫，从来没向他们道过歉”。（永久性、相当的普遍性及人格化：17分）
- 她没有任何爱好，“因为我做什么都不行”。（永久性、普遍性及人格化：21分）
- 她没服用抗抑郁药物，“我不能吃，因为我身体不够好”。（永久性、普遍性及人格化：15分）

丹雅的解释风格完全是悲观的，她觉得只要是不好的事就都是自己的错，而且会摧毁她辛苦建立起来的所有东西，这些影响甚至会跟着她一辈子。

她跟组内其他人一样，接受了12个星期的认知治疗，效果好极了，她的抑郁症在第一个月后就减轻了许多，到第三个月结束时，她已经不再抑郁了。她的生活表面上并没有改善很多，她的婚姻仍然在走下坡路，她的孩子还是不听话，但她现在对事情开始有比较乐观的看法了。

- “我可以自己一个人去教堂，我老公很差劲，不肯陪我去。”（暂时性、特定性及外在化：8分）
- “我看起来有些邋遢，因为我必须先准备孩子们上学的衣服。”（暂时性、特定性及外在化：8分）
- “他把我所有的存款都挥霍了！假如我有枪，我会杀了他。”（暂时性、特定性及外在化：9分）
- 她开车发生了一点意外，“我的墨镜不够黑，所以光线有些晃

眼”。（暂时性、特定性及外在化：6分）

其实每天都有不愉快的事发生，但丹雅不再认为它们是不可改变的、普遍的或是她的错。是什么使丹雅发生了这么惊人的改变？是药物还是认知疗法？这种改变只是一种表象，还是她真的开始变好了？因为丹雅只是不同实验组中的一名成员，所以我们可以通过比较她和其他实验组成员的差异来找到以上问题的答案。

第一，两种治疗法都有很好的效果。只用抗抑郁药物或只用认知疗法都能有效地抑制抑郁症；两者并用的效果比只用一种更好，但好的程度未达到统计上的显著性。

第二，认知疗法的侧重点是将悲观的解释风格转变成乐观的解释风格，认知治疗进行得越多，向乐观风格转变得就越彻底，而越转向乐观，就离抑郁症越远。药物虽然对缓解抑郁症的症状相当有效，但它并不会使患者变得乐观。我想应该这样下结论：虽然药物和认知疗法都能减轻抑郁症，但两者的作用机制不同。药物似乎是个驱动者，它推动患者起来活动，但无法使患者的世界变得更光明；而认知疗法改变了人们看事情的方式，这个新的、乐观的看世界的方式能使患者自己动起来。

第三，最重要的发现是患者可以长期摆脱抑郁症。丹雅的抑郁症没有复发，当然，这项研究中有许多人的抑郁症都复发了。研究结果显示，会不会复发取决于解释风格是否改变。认知治疗组的复发率比服药组的低得多。变为乐观解释风格的人比维持原有悲观解释风格的人复发率低得多。

这说明认知疗法有效是因为它使患者变得乐观了，患者学会了应对技巧，不再需要依赖药物或医生。药物只能暂时减轻病痛，而不能改变抑郁症的根源——悲观的思想。改变解释风格对治疗抑郁症有意想不到的效果。

我们前面很关心悲观是不是抑郁症的原因，验证这个因果关系的方法就是将悲观变为乐观。如果悲观只是一个指示器，就像汽车计速器一样，那么变得乐观并不会影响人们对灾难的反应。但是，如果悲

观是抑郁的原因，那么从悲观变成乐观就应该能减轻抑郁症。我们前面看到，事实的确如此。悲观当然不是抑郁症的唯一原因，基因、大灾难、激素的改变都会提高人们患抑郁症的概率，但不可否认，悲观是得抑郁症的重要原因之一。

你是悲观的反刍者吗

假如你认为事情不顺利都是“我的原因，而且这件坏事注定要跟着我一辈子，我所有的努力都白费了”，那你可能就快要得抑郁症了。当然，这样想并不表示你常常会这样对你自己说，反复咀嚼不如意的事的人叫作反刍者。

反刍者可以是乐观者，也可以是悲观者。悲观的反刍者会出现问题，因为他们的信仰结构是悲观的，他们会一再告诉自己事情有多糟。有些悲观的人会表现出无望但不会反刍：他们有悲观的解释风格，但是他们不会一直对自己说事情有多糟。

当丹雅来接受治疗时，她不仅是个悲观者，还是个反刍者。

- “现在，我什么也不想做。”
- “事情真的很糟，我心情一直不好。我不是一个爱哭的人，但是现在只要有人说了我不喜欢的事，我就开始哭……”
- “我不能忍受这个……”
- “我不是个很有爱心的人……”
- “我的先生一直在烦我，我真希望他不要这样。”

丹雅变成一个无止境的反刍者，一直沉浸在自怨自艾中，没有表示要采取任何行动来改变环境。她之所以会这样，不仅仅是因为她的悲观，还因为她的反刍。

下面我们来看悲观—反刍的联结是如何引发抑郁症的。第一，你受到无助感的威胁；第二，你去寻找威胁的来源，假如你是个悲观者，你找出的原因就是永久的、普遍的以及人格化的。因此，你预期

未来也是无助的，在其他情境下也是无助的，这种预期引发了抑郁症。

如果你是个反刍者，这种预期会常常发生，它越常发生，你就越抑郁。沉浸在不幸的事件中会启动这个循环，反刍则加快了这个循环。不反刍的人即使是悲观的，也可以避免抑郁症。乐观的反刍者也可以避免抑郁症。改变悲观或改变反刍都能减轻抑郁症，两者都改变则效果最大。

我们发现，悲观的反刍者最容易得抑郁症。认知疗法阻止了反刍，也建立了乐观的解释风格。下面是丹雅在治疗终止时的谈话：

- “我不想再上全天的班，我只想上半天班，一天工作4个小时就够了，这样我就不必整天待在家里。”（行动）
- “我觉得我对家庭的经济状况有所贡献，所以下次我们想去哪儿玩时，我们就可以去。”（行动）
- “我有时会去做一些即兴的事。”（行动）

为什么女性比男性更容易得抑郁症

为什么女性比男性更容易得抑郁症？难道是女性比男性更愿意去求医，所以在统计数字上显得比较高吗？不是的。在挨家挨户的访问中，统计数字依然如此。

难道是女性比较愿意公开自己的问题吗？好像也不是。因为在公开调查和私下匿名调查中结果都一样。

难道是因为女性的工作条件比较差，待遇也比较差吗？也不是，有钱女性的患病率是有钱男性的两倍，同样，失业女性的患病率也是失业男性的两倍。

难道是生理上的原因使女性更易抑郁吗？不是的。研究指出，女性在月经前和产后的情绪的确会受激素变化的影响，但这个效应没有大到使其与男性的患病比例高达2:1。

难道是基因的差别吗？一些对男女性抑郁症患者子女的研究显示，男性患者儿子的患病率很高，考虑到染色体由父亲传给儿子，由母亲传给女儿，所以抑郁症的确跟基因有关，但是基因的影响并没有大到使女性患病率达到男性的两倍。

最后还剩下三个有趣的理论。第一个是性别角色——女性在社会中的角色使女性成为抑郁症的温床。一种流行的说法是女性从小被教导以家庭为重，对她们而言，爱情和社交关系是最重要的；而男性被教导把事业、成就看得最重要。女性的自尊取决于爱情和友谊，因此，社交上的失败，如分居、离婚、子女离家甚至约会时不愉快等，对女性的打击都比对男性大，但这个说法不能解释为什么女性的患病率是男性的两倍。我也可以把这个论点反过来说：因为男性被教导以事业为重，所以男性在事业失败时所遭受的打击应该比较大，这对男性的自尊打击应该很大，而且这种打击的频率应该和女性社交失败的频率差不多，因此男性发病率应该和女性一样才对。

另一种流行的性别角色说法是角色冲突：现代生活对女性造成的冲击比男性大。女性不仅要扮演传统的妻子、母亲的角色，还要扮演职业女性的角色，这额外的负担造成了压力，而压力造成了抑郁症。这个说法听起来好像很有道理，但就跟其他凭空想象的理论一样，一碰到事实就破碎了。因为一般来说，职业女性反而比较少得抑郁症，家庭主妇患病率更高，所以性别角色的说法并不能解释为什么女性比男性更易患病。

第二个理论是习得性无助和解释风格。在我们的社会里，女性在生活中比男性有更多习得性无助的经验。父母和老师比较注意男孩的行为而容易忽略女孩，男孩被教养成独立的、好动的，而女孩则被教养成被动的和依赖性较强的。当女孩长大后，她们发现这个社会并不重视妻子和母亲的角色，如果去外面工作，她们会发现老板不太重视她们的工作。当她们与男性做得一样好时，老板往往只夸奖男性而忽略了她们的成绩；当她们在会议中发言时，她们说的话不如男性的有分量。她们在很多情境下都会碰到习得性无助，如果女性比男性更具有悲观的解释风格，任何一个习得性无助的经验都会制造出抑郁症，所以女性比男性更容易得抑郁症。实验结果也显示，任何一个压力因

素所造成的女性患病者都比男性多。

这个理论似乎是真的，但也有漏洞。其中一个漏洞就是，没有任何证据显示女性比男性更悲观。唯一相关的研究是对小学生的随机取样，而它的结果正好相反。在三年级、四年级和五年级的小学生中，男生比女生更悲观、更沮丧。当父母亲离婚时，男生比女生更容易抑郁（到青春期时就反过来了，而2:1的比例也的确是从青春期开始变得显著的。青春期一定发生了什么事，使女生变得容易抑郁，而使男生走出抑郁。我将在第7章和第8章谈到这一点）。另一个漏洞就是没有任何研究显示，女性觉得自己的生活比男性的更无法控制。

最后一个理论是有关反刍的。当灾难来临时，女性普遍会去想，而男性却会去做。当女性被解雇时，她们会想为什么会被解雇，把每一个细节都想了又想。而男性被解雇时，他们普遍会行动，去喝得烂醉，跟人打架，或做别的事来使自己不去想被解雇的事。他们宁可去找别的工作，也不愿去想自己为什么会被解雇。假如抑郁是思维的失常，那悲观和反刍就是火上浇油。去分析它只会加大它的威力，去行动和不去想它才可能打破它的诅咒。

事实上，抑郁症本身可能使女性比男性更容易反刍。当发现自己情绪低落时，我们怎么办？女人想去找出情绪低落的原因，而男性会去打篮球或去工作来忘记不快。男性酗酒者比女性多，男性通过喝酒来忘记烦恼，而女性因为反刍而增加了烦恼。

这个反刍理论差不多可以解释抑郁症的一般性质以及女性抑郁症患者比男性患者多的事实。我们处在一个自我意识的时代，如果我们从小就被鼓励去正视问题、分析问题而不是去行动的话，抑郁症的流行可能就是这种教育的后果了。我将在第15章讨论这个问题。

有证据显示，反刍的确是造成抑郁症性别差异的主要原因。斯坦福大学的苏珊·诺伦-霍克西玛（Susan Nolen-Hoeksema）是反刍理论的创始人。她的研究显示，大多数女性在抑郁时，都会试着去分析自己的情绪或者想明白为什么自己会有这样的感觉，但大多数男性却是去做一些他们喜欢的事情。

在对男性和女性的日记进行的研究中，研究人员也发现了同样的

行为模式。在情绪不好时，男性往往会想办法转移对情绪的注意力，女性则会思考、分析自己的情绪。

所以，分析情绪及沉溺于情绪中似乎是女性比男性更容易抑郁的原因。这暗示着男性与女性有同样的轻度抑郁的发生比例，但女性沉溺在抑郁的情绪中，使得抑郁程度升高。

我们现在有两个可能的理论。第一个是女性易习得较多的无助与悲观，第二个是女性更趋向反刍，沉溺在抑郁情绪中，使得这种情绪升级为抑郁症。

跟抑郁说再见

100多年前，人们对行为（特别是坏的行为）最流行的解释是个性，而个性是不容易改变的。如果一个人认为自己是愚蠢的，而不认为是由于自己读书不多的话，那他就不会采取行动来改变自己。如果一个社会把犯人看成邪恶的，把精神疾病患者看成疯子，那它就不会花钱去支持改造犯人、帮助患者康复的机构。

到19世纪末，这种贴标签的做法和它背后的理念开始发生改变。无知开始被看成因为没有受教育，而不是因为愚蠢；犯罪被看成贫穷的产物，而不是因为本性邪恶；贫穷被看成没有机会，而不是因为懒惰；疯狂被看成适应不良，是可以改正的。这种新的、强调个人受环境影响的理论就是行为主义的基本精神。

行为主义之后是认知心理学，它保留了对改变的乐观信念，认为“自我”可以改进自己。例如，精神疾病的治疗不再是医生一个人的责任，而是把一部分治疗的责任转移到了患者身上。这种信念是当今盛行的自我改善（self-improvement）运动的基本精神。

自我改善的信念就跟贴标签理论一样有预言的效果。一个人如果相信自己不必老坐在办公室中或不必老是抱着对他人的敌意，他可能就会去外面慢跑或在欺侮别人之前想一下。对于健康俱乐部、戒酒组织和心理治疗机构来说，相信自我改善的文化非常重要。

自从有了失败，人类就开始有了抑郁，尽管那时没有今天这么严

重，但至少会心情低落。当一个中世纪的乡村少年未能赢得意中人的芳心时，妈妈可能会对他说，天涯何处无芳草，大丈夫何患无妻。到了20世纪80年代，出现了认知疗法，它试着改变人类对自己失败的看法。它的座右铭跟老祖母的话并没有什么两样，但老祖母的话没有用，而认知疗法却有用。认知疗法是什么？为什么它有效？

五记重拳打碎抑郁

从20世纪70年代开始，贝克和艾利斯两人就一直强调意识决定感觉。从这个理论发展出一种治疗方法，它主要改变抑郁症患者对失败、打击以及无助的思考方式。

认知疗法有五种策略。

第一，学会去认识在情绪最低落时自动冒出来的想法。例如，一位三个孩子的母亲在孩子出门上学前常会对他们大喊大叫，等他们走后又很懊悔这种行为，觉得很沮丧。在接受认知疗法治疗时，她学会去认识她一吼完时不自觉地对自己说的话，“我是最糟的妈妈”，她学着感知这个想法的出现，知道这就是她的解释，而这个解释是永久的、普遍的和人格化的。

第二，学会与这个自动冒出来的想法抗争，举出各种与之相反的例子。每当“我是最糟的妈妈”的念头出现时，这位母亲就集中注意去想那些自己是好妈妈的例子来与之对抗。

第三，学会用不同的解释——重新归因去对抗原有的想法。这位母亲学会对自己说“我下午对孩子们很好，而早上很差，或许我不是一个擅长在早上活动的人”，这种解释法就比较不具有永久性及普遍性。她学会了用新的、正面的证据去瓦解原来消极的解释链。

第四，学会如何把自己从抑郁的思绪中引开。这位母亲意识到消极想法的出现是不可避免的，如果常去反刍会使情况更糟，最好先不要去想它。

第五，学会去认识并且质疑那些控制你并引起抑郁的假设。

- “没有爱，我活不下去。”
- “除非每件事都完美，否则我就是一个失败者。”
- “除非每个人都喜欢我，否则我就是一个失败者。”
- “任何问题都有答案，我必须找到它。”

像这样的假设都会导致抑郁症，你完全可以选择一套新的假设去过日子。

- “爱情的确很珍贵，但很难得到。”
- “尽力就是成功。”
- “有人喜欢你，也肯定有人讨厌你。”
- “生活中免不了有许多问题，我只能挑最重要的去处理。”

苏菲，那位曾经的“黄金女孩”所受的抑郁症折磨，在目前年轻人中是最普遍的，觉得自己没人爱，不值得被爱，没有才能，已经过气了等。这种抑郁来自悲观的解释风格。当苏菲开始接受认知疗法的治疗以后，她的生活立刻改善了很多。她的治疗持续了3个月，每个星期1个小时。

在治疗师的帮助下，苏菲看到她对自己说的话都是无法获得解脱的消极对话。当她读到印度总理甘地的夫人被刺的消息时，她想到“所有的女性领袖都没有好下场”；当她的同居人性无能时，她想到“我对他没有吸引力，他很讨厌我”。

我问她：“假如路上有个醉汉对你说你很讨厌，你会不会相信他说的话？”

“当然不会。”

“但你对自己说同样没道理的话时，你却相信了，就是因为你认为这些话的来源——你自己，是比较可信的。但事实并非如此，很多时候你将事实扭曲得比醉汉还厉害。”

苏菲很快就学会了通过举证来对抗她的习惯性信念，挑战这些信

念的合理性。她学会了一套重要的技巧：如何与自己进行乐观的对话。她的解释风格从悲观向乐观转变。她在学校的成绩赶上来了，毕业时获得了很好的评价，她的爱情也最终发展成为婚姻。

苏菲也学会了如何防止抑郁症复发。苏菲跟其他服用抗抑郁药物的人最大的差别是，她学会了一套技巧去应对失败和打击，而这套技巧一旦学会了便永远跟着她了。她抗击抑郁症的胜利是她自己赢来的，而不是靠哪位医生或哪种最新的药物。

这个问题有两个答案。在机制的层面上，认知疗法有效是因为它将悲观的解释风格转变成了乐观的解释风格，而这种改变是永久性的。当你失败时，你可以用它有效地阻挡抑郁的侵蚀。在哲学的层面上，认知疗法之所以有效是因为它利用了自我的力量。在一个相信自我可以改善的时代，我们愿意去改变一种思维习惯。为了自我的利益，我们会选择去做让自己感觉更好的事情。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

- 男性碰到事情会去做，而不会反复去想；但女性容易钻牛角尖，把事情翻来覆去地想，去分析它为什么是这样的。女性看事情的方式造成女性得抑郁症的概率是男性的两倍。
- 研究显示，悲观确实是引发抑郁症的重要原因。认知疗法通过将悲观的解释风格改变成乐观的解释风格，从而减轻抑郁症状，让抑郁症患者彻底、永远摆脱抑郁症。

第二部分

乐观的人生为什么精彩

Learned Optimism

第 6 章
乐观奠定成功的事业

能在有挑战性的工作中取得成功的人，
都具有以下 3 个要素：能力、动机、乐观。

身边的悲喜故事

《成功》杂志（*Success*）听说我在大都会保险公司做了特别录用组的研究，前来采访我。1987年，他们刊登了一篇有关乐观和超级业务员的文章，这篇文章是从介绍德尔开始的。

德尔本来在一家屠宰场工作，做了多年后突遭解雇，于是他去应聘大都会保险公司的业务员。他虽然没有通过传统保险行业的职业剖析测验，但还是被录用了，因为他符合特别录用组的条件——他的归因风格测试分数很高，这个高分说明他非常乐观。

他进入大都会后成了一位超级业务员，因为他不仅有毅力还有想象力，他可以在别人都想不到的地方找到客户。

德尔曾经在宾夕法尼亚东部的一家屠宰场工作了26年，可以说他的前半生都在那里工作。这份工作并不算愉快，但至少他工作的清洗部门比其他部门还好些。后来，肉品供过于求，生意变糟了，工会虽担保他每个星期的最少工作时数，但他必须调到屠宰部门，那个部门的工作使他非常不舒服，不过为了生活还是得干。生意越来越不好，一个星期一的早晨，他照常去工厂，却发现工厂门前挂了一个牌子，上面写着“关张”。

“我不打算后半辈子靠领救济金生活，”他告诉我，“所以我去应聘保险业务员。我从来没有卖过东西，也不知道我是否会卖东西，但我还是接受了您的测验……您知道的，大都会雇用了我。”

虽然失去了在屠宰场的工作，但后来的事实证明“塞翁失马，焉之非福”。卖保险的第一年，德尔的工资比在屠宰场时多了50%；第二年比在屠宰场时多了一倍。此外，他热爱自己的工作，特别是工作的自由度，他可以自己安排工作的时间和地点。

“不过今天早上我的心情非常不好，”他继续说，“我花了好几个月的工夫才拉到一桩大生意，这是我工作以来最大的一单，但是两个小时以前，大都会的承保部门打电话跟我说，他们决定拒绝这桩生意，所以我打电话给您。”

“好的，德尔先生，”我回答道，但还是不明白他为什么找我，“我很高兴你打电话来。”

“塞利格曼博士，那篇文章告诉我，您为大都会保险公司挑选了一组胜利者，这组人无论身上发生什么不好的事，就像今早发生在我身上的这件事一样，他们都会继续往前冲。我猜您不是免费为大都会做这件事吧？”

“你说得对。”

“那么，我想您应该回馈一下，买我的保险吧！”

我真的买了。

在长途飞行时，我通常选靠窗的座位，面对着窗外，避免与旁边的旅客说话。1982年3月的某一天，从旧金山飞回费城的路上，我发现我原来的那套策略不管用了。“你好！”坐我旁边的一位谢顶的、60多岁的男士热情地招呼说，“我的名字叫约翰·莱斯利，你叫什么？”他对我伸出手来要与我握手。“啊！完了，”我对自己说，“一个话痨……”我含糊不清地报了一下我的名字，跟他敷衍地握了一下手，希望他能明白我的意思。

莱斯利是个不接受暗示的人，他不停地跟我讲他的工作和爱好。这一次很偶然的谈话改变了我后来的研究方向。莱斯利是个百分之百的乐观者，绝不放弃，他似乎觉得我会喜欢听他说话，会被他话里的智慧吸引。果然，当飞机飞到内华达州上空时，我发现我真的被他吸引住了。

他说：“我手下的那批员工是最有创意的一组人！”

“你是如何区分有创意的员工与一般员工的呢？”我问道。

“他们都相信自己可以做到别人做不到的事情。”

等飞机飞到犹他州上空时，我完全被迷住了。他谈到的这些人正是我认为能够抵抗抑郁症的人。“你怎么使一个人有创造力？”我问他。

“我可以告诉你！”他回答道，“但你先得告诉我你是做什么的。”

我简短地告诉他过去15年我在干什么。我告诉他习得性无助和抑郁症的模式，告诉他悲观的解释风格以及悲观者有多么容易放弃。

“你有没有研究过这个问题的另一面？”莱斯利问道，“你有没有研究过什么人永远不会放弃，什么人不管遇到什么都不会变得抑郁？”

“我还没想到这里。”我承认。事实上，我已经开始觉得有些不安了。因为心理学只注重问题，将所有时间和金钱都花在如何使患者的症状减轻一点、日子好过一点上。帮助有困难的人是种高贵的品质，但心理学似乎还没有余力去帮助健康的人把日子过得更美好。从莱斯利的话中，我看到了我的另一个研究方向。

谁是最合适的保险业务员

在那次旅行的三个星期之后，我来到美国大都会保险公司的大楼，走过厚实的地毯，进入克瑞顿的办公室。克瑞顿50来岁，是一位令人愉快、明察秋毫的大企业家，他远在我之前就了解了乐观对企业的重要性。

“推销很不容易，”他说道，“推销员必须有百折不挠的勇气才会成功，这不是每个人都能做到的。每年我们雇用5　000名新业务员，我们从应聘的60　000人中仔细筛选，对他们进行测验、面试，还对他们进行密集的培训。但是不到一年，一半以上的人就会离职，留下来的人业绩也一年比一年差。到第四年年底，他们的业绩只剩下最初的20%。我们训练一个新业务员需要花30　000多美元，所以每年单在聘用人才方面就会损失7 500万美元。别的保险公司也跟我们一样。”

“这不仅仅是损失钱的问题，塞利格曼博士，”他继续说，“每当员工辞职时，我都发现他们很闷闷不乐，这可能涉及你的专业——抑郁症。因此，我们有一个很重要的任务，那就是弄清楚怎样使人和环境配合得更理想。我想知道的是，你的测验能否事先筛选出适合做保险的业务员，这样我们可以节省大量成本。”

“他们为什么辞职？”

克瑞顿大致说了一下辞职的过程：“即使是最好的业务员，每天

也会遭到很多次拒绝，而且这些拒绝多半是接二连三的，这对他们的士气打击很大。所以业务员会感到气馁，一旦他们气馁了，拒绝对他们来说就越来越难接受，使他们越来越难以鼓起勇气去打下一个电话。于是他们一直拖着不打电话，而越不打电话就越没有业绩，一旦没有业绩，他们就开始考虑离职。当碰到障碍，走不通时，很少有人会想着越过它、绕过它或从底下穿过去。”

“你要明白，”他说，“这个行业最吸引人的地方是它的独立性，没有人天天盯着那些员工，他们有相当大的自由度。而另一方面就是，只有坚持打到第十个电话的人才会成功。”

我向克瑞顿解释了习得性无助理论以及解释风格，然后告诉他有关乐观及悲观的问卷，还告诉他悲观分数高的人遇到挫折很快就会放弃，而且会变得抑郁。但这个问卷并不只是辨别悲观而已，它呈现的是一个连续的分数段，从极度抑郁到极度乐观。极度乐观的人应该最锲而不舍、不屈不挠，他们对抑郁症最具免疫力。

“从来没有人研究过这些极度乐观的人，”我说，“他们很可能就是能够在保险销售这种具有挑战性的行业里成功的人。”

“告诉我乐观为什么有用。”克瑞顿说。我回答乐观的解释风格影响的不只是保险业务员对未来客户说的话，更重要的是当客户说不要时他们对自己说的话。一个悲观的业务员可能会对自己说：“我不行，没有人愿意买我的保险。”在经过几次这种事后，这个业务员就会说：“今天到此为止算了，我回家去吧！”这样的情况发生几次后，他逐渐就会想辞职了。

一个乐观的业务员可能会对自己说，“他现在太忙，不能接电话”，或“他已经买保险了，但10个人中有8个是还没买保险的”，或“我可能不应该在吃晚饭的时间打电话”，或根本不对自己说任何话。对他们来说，第二个电话并不会特别难打，几分钟之后，这个业务员可能就会找到一个肯买保险的人。这个小成绩会立刻给他带来活力，因此他又会连续打10个电话，又得到另一个面谈的机会，这会让他的销售才能充分发挥出来。

在我走进克瑞顿的办公室以前，他已经知道乐观是成功推销保险

的秘诀，他只是想知道有没有人可以测量乐观。我们决定先做一个简单的相关性研究，来看一下已经成功的业务员是否是极度乐观的。如果他们是，我们就再进一步研究，我们的目标是制定一个全新的筛选业务员的方法。我们用的问卷与第3章的问卷不同。在这个归因风格问卷中，有12个描写情境的问题，一半是有关不好的事件的，另一半是有关好事件的，你要去想象这件事发生在你身上，然后选出最可能的原因。然后，你要对刚刚选出来的原因进行评分，分值为1～7分，维度包括外在化、内在化、永久性和普遍性。

第一次，我用这个问卷测验了200名有经验的业务员，其中一半人很有热情、业绩很好，另一半人比较懒散、业绩不好。业绩好的业务员的乐观分数比业绩不好的人高很多。当我们把测验分数和销售业绩配对起来时，我们发现在测验中最乐观的业务员，最初两年的销售业绩比悲观的业务员高37%。前10%的乐观销售员的业绩比后10%的悲观销售员的业绩高了88%。由此可见，我们的测验对商业界会很有帮助。

决定成败的3个关键因素

许多年来，保险业自己发展了一套筛选保险业务员的测验。所有应聘大都会保险工作的人都必须先经过这套测验。只有分数在12分以上的人才会被录用，大约有30%的人可以考到12分以上。

一般来说，有两种问卷可以预测各行各业人员的成功潜能：经验测验和基于理论的测验。经验测验是以已经在这个领域中成功的人或在这个领域中失败的人为对象，给他们一大堆问题，范围很广，例如“你喜欢古典音乐吗”“你想赚很多钱吗”“你有没有很多亲戚”“你喜欢参加宴会吗”。大部分单一的这类问题无法区分出测试者的优劣，但几百个这样的问题还是可以的。这几百个问题就变成预测工作成功与否的测验题，凡是合适的应聘者都有类似的人格轮廓。事实上，经验测验无法告诉你为什么有些人会成功，这些问题只是碰巧能区分出合适的和不合适的人。

基于理论的测验就不一样了，这类测验包括智商测验、高考等。

高考背后的理论认为智慧包含着语文技能、数理分析能力等，因为这些技能都与你在学校的学业表现有很大的关系。因此，高考成绩好就被假定可以预测一个人的智慧程度。

但是，经验测验和基于理论的测验都犯了一些错误。例如，很多人高考成绩不好，但进了大学以后表现良好，工作中也成绩斐然。更突出的例子是大都会保险公司的情况，很多人在职业剖析上分数很高，但销售业绩却很差。但是有没有这个可能：在职业剖析上得分低的人，却是很好的保险业务员呢？大都会保险公司并不知道，因为他们从来没有雇用过这些分数低的人。

我们的归因风格测验是基于理论的测验，但它的理论与传统的成功观点很不同。传统的观点认为成功有两个必备要素：第一是能力或天资，智商测验和高考都是用来测量它的；第二是动机，不管能力多强，如果缺乏动机，你就不会成功。足够的动机可以弥补能力上的不足。

我认为传统的观点并不完善。一位作曲家就算有莫扎特的天分和强烈的成功动机，如果他认为自己不擅长作曲，他也还是不会成功——他的悲观想法会让他很容易放弃。成功需要坚持，一种遇到挫折也不放弃的坚持，我认为乐观的解释风格是坚持的灵魂。

成功的解释风格理论认为，要筛选出能在有挑战性的工作上获得成功的人，要考虑三个要素：（1）能力；（2）动机；（3）乐观。这三者决定了成败。

只录用最乐观的人

对为什么业绩好的业务员有高的乐观分数有两种解释。一种解释是乐观促成了好业绩，悲观造成了糟糕的业绩。另一种解释是好业绩使你乐观，糟糕的业绩使你悲观。

我们的下一步研究就是要找出谁是因谁是果。我们的做法是在员工最初被雇用时就测量他们的乐观程度，然后看下一年谁的表现最好。1983年1月，我们测量了大都会保险公司宾夕法尼亚分公司的

104位新进员工，他们全都通过了职业剖析测验，也接受了在职训练，然后接受归因风格测验。我本来以为要等一年，有业绩数据后才能做比较，但没有想到测验成绩已经令我们目瞪口呆了。

我们对新进人员的乐观程度大为吃惊，他们的团体平均G-B分数（好事件的解释风格和坏事件的解释风格的差别）超过了7分，这远在平均水平之上。这说明除非是最乐观的人，否则根本不必来应聘。保险公司的业务员远比我们测验过的其他行业的人乐观。对验证我们的理论来说，我们真是选对了行业。这是一个需要有非常乐观的态度才能进入并成功的行业。

一年以后，我们检验这些人的业绩，果然如克瑞顿所警告的那样，有超过一半的新员工辞职了——104人中有59位辞职。为什么？

在归因风格测验中，乐观分数低的员工的离职率是乐观分数高的员工的两倍，而分数最低的后1/4的员工的离职率是分数最高的前1/4的3倍。职业剖析成绩差的员工的离职率并没有比成绩好的高，那么他们的业绩又如何呢？

在归因风格测验中，分数高的那一半比分数低的另一半多卖了20%的保险，分数最高的前1/4的业务员比最差的后1/4多卖了50%的保险。在这方面，职业剖析测验也是很好的预测工具，因为在职业剖析中分数高的一半比分数低的一半多卖了37%的保险。如果将这两个测验合并起来看，我们看到这两个测验成绩都比较好的那一半的业务员比差的那一半多卖了56%的保险。所以，乐观与否可以预测出谁会留下来，谁的业绩会更好，它跟保险业自己的测验一样有效。

那么，这项研究是否验证了乐观的态度可以预测销售成绩呢？并没有。在大都会保险公司完全采信归因风格测验之前，还有两个问题需要解决。第一，只有104位业务员接受了测验，他们全都来自宾夕法尼亚分公司，样本可能不具有代表性。第二，他们在接受测验时已经进入了公司，他们是否被录用不取决于测验结果，因此不会造假；但如果大都会保险公司开始用归因风格测验作为筛选工具，那么应聘者可能会造假，这样测验就无效了。

第二个问题很容易解决。我们做了一项研究，告诉被试如何欺骗

测验（尽可能假装乐观），另外为了加强欺骗的动机，实验者提供100美元的奖金给得分最高的人。虽然有了这些知识和动机，他们的分数仍然没有高过另一组诚实作答的被试。换句话说，这是一个很难作弊的测验。

我们现在可以进行正式的实验了。在这个实验里，我们把这个测验作为录用与否的标准。1985年，全美15 000名应聘大都会保险公司业务员的人接受了归因风格测验和职业剖析测验。我们有两个目标。第一个是仅用职业剖析测验录用1 000名新业务员，完全不考虑归因风格测验的成绩。我们想看看这1 000人中，乐观者会不会比悲观者业绩好。

第二个目标对大都会来说稍冒险了一点——我们决定录用一些特别乐观的人，这些人职业剖析测验的分数为9～11分，未达到12分的标准。我们录用了129名没有任何一家保险公司会录用的人做业务员，不过他们并不知道背后的细节。如果这个实验失败了，大都会保险公司会损失300多万美元的培训费。在之后的两年里，我们监控了这129名业务员的表现，下面就是实验的结果。

第一年里，在用传统方法招录进来的人中，乐观者比悲观者表现得好，不过销售业绩差距不大，只有8%。但是到了第二年，乐观者比悲观者多卖了31%的保险。用特别方法招录进来的业务员表现好极了，他们比用传统方法招录进来的悲观组在第一年业绩就提升了21%，到了第二年，差距增大到57%，他们甚至比用传统方法招录进来的1 000人头两年的平均销售业绩还高27%。事实上，他们至少跟以传统方法录用的业务员的乐观组的业绩一样好。

我们也看到，与悲观组比起来，乐观组一直在进步，为什么？我们的答案是乐观造成了坚持。一开始，能力、动机跟坚持一样重要，但时间一久，被拒绝得越来越多时，坚持就变得比前两项更重要了。乐观的测验跟职业剖析测验一样可以准确地预测出销售业绩。

化悲观为乐观，夺回龙头地位

20世纪50年代，大都会保险公司是保险业的龙头，它旗下有20 000多名业务员。在以后的30年里，大都会决定减少业务员的人数，而靠别的方法去卖保险。到1987年我们做完这个特别录用的实验时，大都会在保险业的地位已经被其他公司取代，员工也缩减到了8 000人左右。要扭转这个趋势需要新的、强势的领导集团，克瑞顿引进了鲍勃·克里明斯（Bob Crimmins），一个银发、充满活力、口才极佳的人，克里明斯又引进了霍华德·梅斯（Howard Mase）博士，梅斯博士曾非常成功地为花旗银行培养了管理人才。他们希望引进新的筛选和培训方法，目标是将业务员增加到10 000名左右，如果业绩好，下一年再增加到12 000名，并希望能夺回以前的市场地位。他们觉得我那个特别录用的研究可能有用，因为研究显示了乐观可以预测成功，准确性远超过传统的雇用标准。

大都会保险公司决定以后都用归因风格测验作为筛选业务员的标准。在克里明斯和梅斯的领导下，大都会保险公司采取了一个双元政策来录用新业务员：录用归因风格测验分数高但职业剖析测验分数低一点的人，而这批人在旧有的筛选制度之下是根本不予考虑的；那些虽然通过职业剖析测验但非常悲观的人则不予录用。通过这种方式，大都会保险公司达到了目标，把销售生力军扩展到了12 000人，增加了50%的个人保险市场占有率。听说后来大都会保险公司已经夺回了保险业的龙头地位。由此看来，心理学真的很有用武之地。

人为什么会悲观

我再次出现在克瑞顿的办公室，脚下的地毯依然厚重柔软，橡木的墙板依然光亮，但我们都苍老了一些。我们初次见面时，克瑞顿刚刚接任大都会保险公司的CEO，再次见面时他已成为美国商界的领军人物，他告诉我，再过一年他就要退休了。回顾过去的成就，我们发现：乐观可以预测一个人能否成为好的保险业务员，使整个保险业筛选员工的方式都发生了改变。

“有一件事一直萦绕着我，”克瑞顿说，“每个行业都有一些悲观的人，他们可能资历很深，可能是某一行的专家，所以我很难影响他

们。我现在年事渐高，越来越感到那些悲观者的力量，他们总是告诉我不能做什么，或者只告诉我什么地方做得不对。我知道悲观的态度冻结了他们的行动、想象力和主动性。我相信如果能乐观一点，他们会更好，对公司也会更有利。所以，这是我现在的难题：你能不能使一个人成为乐观的人，即使他已经有30年甚至50年的悲观思维模式了。”

这个问题的答案是肯定的，但是克瑞顿谈的不是他的销售队伍而是董事会，特别是那些保守的董事。我不知道该如何去改造一个官僚，你不能叫这些董事去做测验，去上课，去接受认知治疗。就算克瑞顿可以做到，但教他们乐观可行吗？

那天晚上以及后来的很多个晚上，我都在想克瑞顿的要求。在一个经营良好的公司里，是否有合适的岗位给悲观的人？在顺利的人生旅途中，悲观是否有其作用呢？其实悲观无所不在，有些人甚至一生都在为它所苦。除了那些极端的乐观者，所有的人都吃过它的亏。难道悲观是大自然的一个错误吗？还是说它也有存在的意义和价值？

悲观可以帮助我们认清事情的真相，在生活的某些层面，乐观是不切实际的。在我们跌倒、失败时，用玫瑰色的镜片来看事情会让我们好过些，但这并不能改变事实。有时候我们要承认自己输了，转变努力的方向，而不是找理由紧抓着不放。

当克瑞顿问我是否可以改变大都会保险公司董事们的悲观想法时，我担心的不是我可不可以做到，而是这样做会不会有什么害处。或许董事的某些悲观想法是有一些用处的，的确需要有人对狂热的计划泼些冷水。这些悲观的人能够爬上企业的最高层，肯定有他们的可取之处。

那天晚上，回想着克瑞顿的抱怨，我再一次仔细地思考着长久以来困扰我的一个问题：为什么人类的进化会允许悲观和抑郁症的存在？乐观显然在进化中有自己的作用。莱昂内尔·泰格（Lionel Tiger）在《乐观：希望的生物学》（*Optimism: The Biology of Hope*）中提出，人类在进化中生存下来是因为人类对真实世界有着乐观的幻觉，相信现实会变得比原来更好的希望驱使着人类去超越自己，去发

挥潜能。

那么，悲观的作用是什么？或许它可以校正我们的一些错误，使我们能够正确地认识现实。

但这是一种令人不安的想法，抑郁的人看世界竟然比不抑郁的人更真实、更正确，这暗示着不抑郁的人看世界的眼光是扭曲的。作为一个治疗师，我被训练去相信自己的工作是帮助那些抑郁症患者，让他们快乐一点，让他们更清楚地认识这个世界，但或许真相是令人不快的。一个好的治疗师或许只是让抑郁症患者有个美丽的幻觉，让患者认为这个世界是美好的。事实上，有一些证据显示抑郁的人虽然比较哀伤，但比较有智慧。

10年前，当劳伦·阿洛伊（Lauren Alloy）和艾布拉姆森还是宾夕法尼亚大学的研究生时，他们做了一个实验：一组被试对房间电灯亮不亮有不同程度的控制权，有些人具有完全的控制权，他们按开关电灯就亮，不按时电灯就不亮；另一组人则具有不完全的控制权，有时他们没有按开关电灯也会亮起来，当然有时这一组人也有控制权，按了开关灯就会亮起来。

然后，实验者让这两组人尽可能准确地去判断他们对灯光的控制权有多大。结果发现，在有控制权和无控制权的实验情境下，抑郁的人判断都比较准确。而不抑郁的人的表现令我们吓了一跳：当有控制权时，他们的判断很准确，但当具有不完全的控制权（即无助的情境）时，他们也没有气馁，依然认为自己有极大的控制权。

因为担心灯光和按钮对人来说太无足轻重，所以阿洛伊和艾布拉姆森增加了金钱的诱惑。当被试能正确控制灯光时就可以赢钱，当按开关而灯不亮时就会输钱。即便这样，不抑郁的被试夸大自己控制权的特点也没有消失，反而更突出了。有一个实验情境是这样的：每个人都有部分控制权，但实验被设计成每个人都输钱。在这种情况下，不抑郁的人判断自己的控制权比实际的小。如果实验改成被试都赢钱，不抑郁的人会认为自己有很大的控制权，比实际的更大。抑郁的人则无论输赢都很沉静，且判断相对更准确。

这些是非常一致的发现：抑郁的人（大部分是悲观者）可以正确

地判断出自己的控制权，而不抑郁的人（大部分是乐观者）相信自己有比实际上更大的控制权，尤其是处于无助情境时，他们反而会高估自己的控制权。

一个证据是之前的研究。许多年前，《新闻周刊》报道说80%的美国男性认为自己的社交能力很好。这些人一定是不抑郁的美国男性，因为俄勒冈大学的心理学家彼得·卢因森（Peter Lewinson）对此有所研究。他把抑郁和不抑郁的人安排在一个研讨会上发言，然后让他们评定自己的表现，是否有说服力，是否受欢迎，同时也请观察者来评分。结果发现，抑郁的人不太有说服力，不太受欢迎，抑郁症的症状之一就是社交能力很差。抑郁的人能正确判断自己缺乏社交能力。令人惊奇的发现依然来自不抑郁的那一组：他们显著地高估了自己的社交能力，他们对自己的说服力以及受欢迎程度的评价都远比观察者的评价高。

另一个证据是有关记忆的。一般来说，抑郁的人对不好事件的记忆比对好事件的记忆好，不抑郁的被试则正好相反，对好事件的记忆力更好。那么，究竟谁是更准确的呢？如果真的可以知道世界上好的和坏的事件的数目，那我们就知道谁能够更准确地看待过去了。

当我刚成为治疗师的时候，前辈告诉我，想知道患者确切的生活情况，问患者本人一点用也没有，因为你听到的都将是他们的父母不爱他们，他们的投资失败，等等。但有没有可能这些患者说的是实话呢？

这种情况一再出现在我们的解释风格研究中，即不抑郁的人判断偏颇，而抑郁的人判断相对准确。在第3章的测验中有一半是不好的事件一半是好的事件，你可以选A或选B作为这些事件的原因。你会得到一个G-B的分数，你的分数与抑郁者的比起来会怎么样？无论对好的事件还是坏的事件，抑郁者的解释风格都差不多。也就是说，抑郁者的G-B分数在0分上下，他们是不偏不倚的。而不抑郁的人的分数比0分高很多，他们是偏颇的。对不抑郁的人来说，坏事的原因是外在的、暂时的、特定的，而好事的原因是内在的、永久的、普遍的。一个人越乐观，他的判断就越偏向好的一边。

整体来说，不抑郁的人扭曲外界的事实来迎合自己，而抑郁的人看世界更准确一些。从统计上来看，抑郁的人的解释风格偏向悲观，而不抑郁的人偏向乐观。这说明乐观者扭曲世界，而悲观者能正确地看世界。不过我们也要记住，这种关系是就统计上来说的，并不是每一个悲观者都能准确地看待真实世界，乐观者中也存在少数的现实主义者。

关于抑郁者正确判断的研究是否只是为了满足研究者的好奇心？我认为不是，它其实是关于为什么会有抑郁症的第一个确切线索。对于前面我们问的“为什么进化会允许悲观和抑郁留下来”那个问题，这是最有可能的一个答案。如果悲观是抑郁症和自杀的根源，而且会引起低成就、不良的免疫功能并损害健康，那为什么它没有在几个世纪前灭绝呢？

悲观的益处在进化的后期才显现出来。我们是冰河时期的动物，我们的情绪受到十万多年前地球气候灾难的塑造，能够活过冰河时期的老祖宗很可能都是未雨绸缪、看到阳光就会思虑严冬的人。我们遗传了祖先的脑，同时也遗传了他们常常看到乌云而看不到光明的特质。

对现代人来说，在某些场合，悲观也会起到作用。试想在一个成功的大企业，研发、企划、市场营销等岗位需要有远见、有梦想的人，他们能帮助公司超越现有的能力而迎向未来。这些都是乐观者的特点。但试想一下，假如这个公司只有乐观者，所有人都只看到未来令人兴奋的可能性，那这家公司很快就会出大问题。公司也需要悲观的人，需要对现实世界有正确概念的人，公司的会计、出纳、财务经理、总经理、管安全的工程师等都需要正确的概念。

我们应该说明的是，这些人并不是彻底的悲观者。他们中的大多数人如果不是职业的原因，很可能也是愉快、满怀希望、自信的人。他们的职业使他们有了悲观者的小心谨慎。这些轻度悲观者，或者说职业悲观者，似乎能充分利用悲观来做出正确的判断，而没有尝受到悲观的痛苦，他们的健康也没有因为悲观而付出代价。

所以，一个成功的企业需要有追梦的乐观者，也需要悲观者，即

一些小心谨慎的现实主义者。我要强调的是，每家公司的CEO都应该是一个有弹性的乐观者，他们可以在乐观的远见和小心谨慎的现实精神之间取得平衡。

乐观与悲观的收支平衡表

成功的生活就像成功的企业一样，需要乐观和偶尔的悲观。我刚刚在替悲观打抱不平，现在让我们来回顾一下对悲观不利的证据，这样我们可以比较一下它的收益和代价。

- 悲观引起抑郁；
- 在遭遇打击时，悲观会引起惰性和不作为；
- 悲观会引起主观的不良感觉，如情绪低落、忧虑、焦虑；
- 悲观是自我实现的，悲观者在面对挑战时会退缩，所以即使成功在望，也会变成失败；
- 悲观与不良的健康状况有关；
- 悲观者在竞争中容易败北；
- 即使悲观者是对的，事情的确不好，他们的悲观解释也会把小不幸变成大灾难。

由此可见，这张收支平衡表应该偏重于乐观，不过偶尔在某时、某地，我们也会需要悲观。第12章对什么人、什么情况下不应该太乐观进行了说明。

所有人，包括极度乐观和极度悲观的人，都经历过抑郁和欢快。我们的情绪在每天的不同时段有所不同，对女性来说，每个月也有某个时段比较容易抑郁。通常是刚起床时比较抑郁，太阳越往西移抑郁程度越轻，不过这还受到基本休息与活动周期的影响。在基本休息与活动周期达到高潮时，我们比较乐观，在低潮时，我们会倾向悲观和抑郁。

在悲观时段，我们可以看出悲观在生命中也有重要的作用。轻度的悲观使我们在做事前三思，不会做出愚蠢的决定；乐观使我们的生活有梦想，有计划，有未来。现实被善意地扭曲了，以使想象力有空间得以发挥。假如没有这些梦想，我们永远都不敢去尝试新事物，也不会知道自己的潜力有多大。

进化很厉害的地方就在于它利用乐观和悲观之间的动态平衡来互相牵制、互相校正。我们可以学习在大部分时间里选择乐观，但是在必要时也可以利用悲观。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

- 传统的成功观点并不完善。要成功，除了具备能力和动机之外，还需要坚持，遇到挫折也绝不放弃的坚持，而乐观的解释风格则是坚持的灵魂。
- 成功的生活需要大部分时间的乐观和偶尔的悲观。轻度的悲观使我们在做事之前三思，不会做出愚蠢的决定；乐观使我们的生活有梦想，有计划，有未来。

How to Change
Your Mind and Your Life

第 7 章
孩子为什么会悲观

塑造孩子乐观或悲观的关键是：
妈妈的解释风格、他人的批评方式、生命中的危机。

身边的悲喜故事

> 戴维5岁时，我妻子和我离婚了。我跟戴维委婉地解释这个事实，但一点用也没有。每个周末他都问我会不会再和他妈妈复婚。没有办法，我决定直截了当地告诉他真相。我和他妈妈相爱过，但现在不爱了，而且以后也不会再相爱，所以我们不会再结婚了。
>
> 为了使他更明白，我问他："你有没有以前很喜欢一个朋友，后来又不喜欢他了？"
>
> "有。"他很勉强地同意，努力回想有没有这种情形。
>
> "这就是你妈妈和我的感觉，我们不喜欢彼此了，我们以后也不会再喜欢彼此，所以我们不会再跟对方结婚了。"
>
> 他抬起头来，用亮晶晶的眼睛看着我，点头表示他明白了。然后，他说了最后一句话来结束这次讨论："你还是可能跟妈妈结婚的！"我彻底服了，孩子对未来的希望是如此不可磨灭。

解释风格对成人的生活影响非常大，它可以引起抑郁，也可以使人在悲剧发生后立刻振作起来；它可以让人对生活失去兴趣，也可以使人充分享受人生；它可以阻止人实现自己的目标，也可以使人超越自己的目标。我们下面会看到，解释风格如何影响别人对你的看法，如何把别人变成同盟或敌人，以及如何影响身体健康。

测一测你的孩子是否乐观

解释风格是在童年期形成的，那个时候发展出来的悲观或乐观态度是基础性的，新的挫折或胜利经过它的过滤，最后变成一种牢固的思维习惯。在这一章里，我们要问这些解释风格的根源是什么，对孩子来说，这些风格的后果是什么，如何才能改变它们。

如果你的孩子已经超过7岁，那他可能已经发展出一种解释风格了，而这种风格正在定型中。你可以用"儿童归因风格问卷"给他做测

验，这份问卷有成千上万的孩子做过，8～13岁的孩子大约25分钟就能做完。如果你的孩子超过13岁了，那你可以让他做第3章的测验。对于8岁以下的孩子，其实没有什么纸笔测验，但还是有一些方法可以测量他们的解释风格，我会在下一章谈到。

在孩子进行这个测验之前，请花20分钟跟他说下面的这些话。

> 每个小孩遇到事情都会有自己的想法，我读过一本书，上面谈到了这个问题。我在想，遇到这些事情时，你会怎么想。你来看，这些问题真的很有趣，问你对某个情况会有什么样的想法。每个问题都像个小故事，而每个故事都有两种反应方式，你应该选一个最符合你反应的选项。
>
> 这有一支笔，你试着回答看看。想象这个故事就发生在你身上，即使没有真的发生过也没关系，然后选A或B，选那个最能代表你的感觉的选项。这个测验没有标准答案。你要不要试试看？现在让我们来看一下第1题。

一旦开始，他就可以自己做下去，不需要你帮忙。但对于年幼的孩子，你可能需要把每道题读给他听。

儿童归因风格问卷

1．你考试拿了个A。 PvG

A 我很聪明。 1

B 我擅长这一科。 0

2．你跟朋友玩游戏时赢了。 PsG

A 跟我玩的人不太会玩这个游戏。 0

B 我很会玩那个游戏。 1

3．你在朋友家过夜，你们玩得很痛快。 PvG

A 我朋友那天晚上心情很好。 0

B　那天晚上，我朋友家的每个人都很友善。　1

4．你跟一群人去度假，你玩得很开心。　PsG

A　我那时心情很好。　1

B　和我一起度假的人那时心情很好。　0

5．你的朋友都得了感冒，只有你没得。　PmG

A　我最近很健康。　0

B　我是个很健康的人。　1

6．你的宠物被汽车轧死了。　PsB

A　我没照顾好我的宠物。　1

B　开车的人太不小心了。　0

7．有的小朋友说他们不喜欢你。　PsB

A　有的时候他们对我不友好。　0

B　有的时候我对他们不友好。　1

8．你的学习成绩很好。　PsG

A　学校的课程很简单。　0

B　我很努力。　1

9．你碰到一位朋友，他说你看起来很精神。　PmG

A　我朋友那天喜欢称赞别人的外表。　0

B　我朋友通常会称赞别人的外表。　1

10．一个好朋友告诉你，他恨你。　PsB

A　我的朋友那天心情不好。　0

B　我那天对他不友好。　1

11．你讲了一个笑话，但没有人笑。　PsB

A　我不太会讲笑话。　1

B　这个笑话大家都听过，所以不觉得好笑。　　0

12．你听不懂老师今天课上讲的内容。　　　　PvB

A　我那天心不在焉。　　1

B老师讲课时，我没注意听。　　0

13．你考试不及格。　　　　PmB

A　老师总出难题。　　1

B　最近几个星期，老师出的题目都很难。　　0

14．你体重增加了很多，看起来很胖。　　　　PsB

A　我吃的食物都会让人发胖。　　0

B　我喜欢吃会让人发胖的食物。　　1

15．有人偷了你的钱。　　　　PvB

A　偷钱的人不老实。　　0

B　现在的人都不老实。　　1

16．你的父母夸奖你做的东西。　　　　PsG

A　我很会做东西。　　1

B　我父母喜欢我做的东西。　　0

17．你玩一个游戏，然后赢了钱。　　　　PvG

A　我是一个幸运的人。　　1

B　玩游戏的时候，我的运气很好。　　0

18．你在河里游泳的时候差点被淹死。　　　　PmB

A　我不是一个很小心的人。　　1

B　有的时候我不太小心。　　0

19．你被邀请去参加很多的聚会。　　　　PsG

A　最近很多人都对我很友善。　　0

B最近我对很多人都很友善。 1

20．有个大人对你吼叫。 PvB

A 那个人总对人大吼大叫。 0

B 那个人那天对很多人吼叫。 1

21．你跟一组小朋友合作完成一个项目，但结果很不理想。 PvB

A 我跟那组人合作得不好。 0

B 我从来没有跟别人合作好过。 1

22．你交了一个新朋友。 PsG

A 我的为人很好。 1

B 我遇见的那个人很好。 0

23．你跟家人相处得很好。 PmG

A 我总是跟家人相处融洽。 1

B 我有时候跟家人相处融洽。 0

24．你去卖糖果，但没人买你的。 PmB

A 最近很多小孩都在卖东西，所以人们不愿再买小孩的东西了。 0

B 大人不喜欢买小孩的东西。 1

25．你玩一个游戏，你赢了。 PvG

A 有时候我玩游戏很尽心。 0

B 有时候我做事很尽心。 1

26．你的学习成绩不好。 PsB

A 我很笨。 1

B 老师很不公平。 0

27．你走路撞到门上，鼻子流血了。 PvB

A 我走路时不看路。 0

B 我最近很不小心。 1

28．你漏了一个球，你所在的球队因此输了。 PmB

A 那天我没有尽全力。 0

B 我打球常常不尽全力。 1

29．你上体育课时扭了脚。 PsB

A 过去几个星期，体育课上练的项目都很危险。 0

B 过去几个星期，我上体育课时很不小心。 1

30．你父母带你去海边玩，你玩得很痛快。 PvG

A 那天在海边事事如意。 1

B 那天海边的天气很好。 0

31．你坐的火车晚点了，这使你没有赶上看表演。 PmB

A 过去几天火车都不准点。 0

B 火车几乎没有准点过。 1

32．你妈妈做了你最爱吃的晚饭。 PvG

A 我妈妈会为了让我高兴而做一些事。 0

B 我妈妈喜欢让我高兴。 1

33．你所在的球队输了。 PmB

A 队友们合作得不好。 1

B 那天队友们合作得不好。 0

34．你很快就做完了作业。 PvG

A 最近我做什么都很快。 1

B 最近我做作业很快。 0

35．老师问你一个问题，你答错了。 PmB

A　每次回答问题我都会很紧张。　1

B　那天回答问题时我很紧张。　0

36．你上错了公交车，然后迷路了。　PmB

A　那天我心不在焉。　0

B　我通常对周围发生的事心不在焉。　1

37．你去游乐场玩得很开心。　PvG

A　我通常在游乐场都玩得很开心。　0

B　我通常玩得很开心。　1

38．一个大孩子打了你。　PsB

A　我捉弄了他弟弟。　1

B　他弟弟告状说我捉弄他。　0

39．你过生日时得到了想要的礼物。　PmG

A　大人每次都能猜到我想要什么生日礼物。　1

B　这次生日，大人猜到了我想要什么生日礼物。　0

40．你去乡下度假，玩得很愉快。　PmG

A　乡下非常漂亮。　1

B　我们去的季节很好。　0

41．你的邻居请你去他家吃饭。　PmG

A　有时候人们很友善。　0

B　人们很友善。　1

42．代课老师很喜欢你。　PmG

A　我那天很守纪律。　0

B　我上课从来都很守纪律。　1

43．你让你的朋友乐不可支。　PmG

A　我是个有趣的人。　　1

B　有时候我是个有趣的人。　　0

44．你得到一个免费冰激凌。　　PsG

A　我那天对卖冰激凌的人很友善。　　1

B　卖冰激凌的人那天心情很好。　　0

45．在朋友的聚会上，魔术师叫你做他的助手。　　PsG

A　纯粹是我运气好。　　0

B　我对他的表演表现出非常感兴趣的样子。　　1

46．你想说服一个朋友跟你一起去看电影，但是他不去。　PvB

A　那天他什么事都不想做。　　1

B　那天他不想去看电影。　　0

47．你父母离婚了。　　PvB

A　夫妇通常很难相处得很好。　　1

B　我父母相处得很不好。　　0

48．你想加入一个俱乐部，可没成功。　　PvB

A　我跟别人合不来。　　1

B　我跟那个俱乐部的人合不来。　　0

计分表

PmB________　　PmG________

PvB ________　　PvG ________

HoB ________

PsB________　　PsG________

B类总分________　　G类总分________

G－B ________

现在你可以计分了。你可以跟孩子一起计分，如果要告诉孩子他

的分数，请同时解释这个分数的意义。

首先，将标有PmB的第13、18、24、28、31、33、35和36题的分数相加，将总分写在计分表的PmB栏内。再将标有PmG的第5、9、23、39、40、41、42和43题的分数相加，将总分写在计分表的PmG栏内。

然后，计算普遍性维度上的分数。标有PvB的题目为第12、15、20、21、27、46、47和48题。标有PvG的题目为第1、3、17、25、30、32、34和37题。将标有PmB和PvB的题目的分数相加，将总分写在HoB（希望）一栏。

现在加人格化的分数。标有PsB的题目为第6、7、10、11、14，26、29和38题。标有PsG的题目是第2、4、8、16、19、22、44和45题。

首先，将PmB、PvB和PsB的分数相加，得出你有关不好事件的分数，填入B类总分栏；其次，将PmG、PvG和PsG的分数相加，得出你有关好事件的分数，填入G类总分栏；最后，用G类总分减去B类总分，将得分写在计分表的最后一栏。下面是分数的意义以及其他上万个做过这个测验的孩子们的结果。

男孩和女孩的分数是不同的。女孩在青春期以前明显比男孩乐观。9~12岁女孩的平均分数（G-B）是7.0分，9~12岁男孩的平均分数是5.0分。如果你女儿的平均分数为4.5分，那么她有一点悲观；如果分数低于2.0分，那她是非常悲观的，有得抑郁症的危险。如果你儿子的分数低于2.5分，那他是有些悲观的；如果分数低于1.0分，那他非常悲观，有得抑郁症的危险。

至于B类总分，9~12岁女孩的平均分是7.0分，男孩的平均分是8.5分。总分如果比平均分高出3.0分以上，则表示这个孩子是非常悲观的。9~12岁女孩G类总分的平均分和男孩一样，都是13.5分，如果你孩子的分数比平均分低3.0分以上，则意味着他非常悲观。

在好事件维度上（PmG、PsG、PvG），每一项的平均分大约是4.5分，总分为3.0分或3.0分以下则表示非常悲观。在不好事件的维度上（PmB、PvB、PsB），女孩的平均分为2.5分，男孩为2.8分，分数

为4.0分或4.0分以上则表示有抑郁的倾向。

孩子永远不会绝望

可能你会对结果感到惊讶。一般来说，青春期以前的孩子非常乐观，有无限的希望，对抑郁也是免疫的，但过了青春期之后，他们的乐观开始流失。

孩子的解释风格常常是一面倒的，他们认为好事会一直好，而且这种好都是自己的功劳，这种好运会让各个方面都变好；同时认为不好的事是碰巧发生的，很快就会过去，而且都是别人的错。孩子的乐观分数很像大都会保险公司最成功的业务员的分数，有点抑郁的孩子的分数与不抑郁的成人的分数差不多。似乎没有一个成人能像孩子一样乐观。

孩子也会抑郁，而且他们抑郁的次数和严重程度跟成人一样，但是有一点跟成人很不相同：他们不会绝望，也不会自杀。美国每年有20 000～50 000人自杀，这些自杀几乎都是抑郁症的结果。抑郁症的一个重要成分——绝望，是预测自杀的最准确的指标。自杀的人都认为目前这种悲惨的情形会延续到永远，死是唯一的解脱。尽管儿童期自杀的案例有逐渐增多的趋势，但依然很少，而且目前还没有7岁以下孩子自杀的记录。

我想这是进化上的需要。孩子是未来的希望，大自然最关注的是孩子是否能长到青春期，从而具有生育能力。大自然不仅在身体方面保护着他们——青春期之前的儿童有着最低的死亡率，还保护着他们的心理，给予他们无限的、不合常理的希望。

虽然有这么多的保护，但有些孩子还是天生比较悲观和抑郁。儿童归因风格问卷可以提供很好的预测，告诉你谁比较容易受到伤害。乐观的孩子，即分数在5.5分以上的男孩和分数在7.5分以上的女孩，比较可能成长为乐观的青少年和成人。他们会有比较高的成就，而且会更健康。

孩子8岁时，解释风格就基本定型了。在小学三年级时，你的孩

子对这个世界就已经形成了一种乐观或悲观的看法，而你又知道这种看法对他的前途、健康和成功是非常重要的，所以肯定想知道他的看法是怎么来的，有没有方法可以改变它。

孩子为什么会变得悲观

妈妈的影响力

关于孩子解释风格的来源，有三种不同的观点。第一种观点认为它与孩子的母亲有关。下面看看西维亚在她8岁的女儿玛乔莉面前的反应。母女俩正要进入停车场中的车里。在听她们的对话时，请特别留意西维亚的解释风格。

玛乔莉：妈妈，我这边的车门被人撞凹了一块。

西维亚：该死！你爸爸会生我气的！

玛乔莉：爸爸叫你把新车停得离别人的远一点。

西维亚：该死！这种倒霉事总是发生在我身上。我真懒，不想抱着大包小包横穿停车场，我总想少走几步路。我真是笨死了。

西维亚把自己痛骂了一顿，女儿在旁边一字不落地听了进去。不只是骂的内容，就连骂的方式都是不好的。玛乔莉听到妈妈闯祸了，妈妈很笨、很懒，一直都运气不好。这已经够糟了，但西维亚说话的方式比内容更有害。玛乔莉听到的是对这件坏事的四种解释。

1．“这种倒霉事总是发生在我身上。”这是永久性的解释，西维亚用了“总是”。她的解释也是普遍性的，“这种倒霉事”，而不是“被撞”这件事，她没有将这件事界定在一个范围内。她的解释也有人格化的特点，“发生在我身上”，而不是发生在任何人身上。西维亚把自己作为一个受害者挑了出来。

2．“我真懒。”懒是永久性的人格特质。懒在很多情况下是有害

的，所以是普遍性的解释，而且西维亚把它人格化了。

3．“我总想少走几步路。”这是人格化的、永久性的解释，不过它没有普遍性。

4．“我真是笨死了。”这是永久性、普遍性以及人格化的解释。

玛乔莉听到了母亲对一件坏事件的四种非常悲观的解释，她学会了用这种风格来看世界。每一天，玛乔莉都听到母亲以永久性、普遍性以及人格化的方式对发生的事情进行分析。玛乔莉跟着一个对她最有影响力的人学习对事件的解释风格：坏事是永久的，会影响到其他每一件事，而且都是自己的错。

孩子非常注意父母的言行，尤其是母亲对事件情绪化的解释。孩子会问很多问题，因为他们要得到对周边发生的事情的解释。一旦父母变得不耐烦，不再回答孩子永无止境的问题，孩子就会从别的地方寻找答案。绝大多数情况下，他们会仔细聆听大人对某件事的解释，而人们平常大约每分钟都有一次解释，只是自己不自觉而已。孩子对这种解释会一字不落地听进去，特别是对不好的事情的解释。他们不仅听，还会注意到这些解释是永久性的还是暂时性的，是特定的还是普遍的，是你的错还是别人的错。

我们给100个儿童以及他们的父母做了解释风格测验。结果发现，母亲的乐观程度跟孩子的极为相似，不管是儿子还是女儿。我们很吃惊地发现孩子的解释形态跟父亲的不相似，母亲的跟父亲的也不相似，这表明孩子主要学习了母亲对因果关系的解释风格。

这项研究引发了一个问题：解释风格是遗传的吗？我们会像继承聪明才智一样继承解释风格吗？我们发现解释风格不是遗传来的，因为母亲的解释风格与儿子的或女儿的相似，而父亲的跟谁的都不相似，这与一般的遗传模式不太相符。

为了确定这一点，我们用比较直接的方式来研究这个问题。我们测试从小被收养的儿童，研究他们的乐观程度与其养父母和亲生父母的乐观程度的关系。如果从小被收养的孩子的乐观程度与养父母的相似，而与亲生父母的不相似，那么我们的观点就是对的，即乐观是学

习来的。如果孩子的乐观程度与他们从未谋面的亲生父母的相似，那么乐观至少有一部分是遗传来的。

老师和父母的批评

当孩子做错事时，你会对他说什么？老师又会对他说什么？注意，孩子不只听大人对他们说什么，还听怎么说。这点在批评上尤其重要，孩子相信这些人的批评，并用它们形成自己的解释风格。

世界知名的发展心理学家卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）的研究显示了乐观是如何发展的，或许它可以告诉我们女性在童年时发生了什么事，使得她们比男性更容易得抑郁症。让我们来看一下一个小学三年级的教室。

当你和教室里的小朋友彼此非常熟悉了，你发现的第一件事就是男孩和女孩的举止是完全不同的。女孩安静地坐着，手放在膝盖上，注意听老师讲话。她们的吵闹也只是悄声耳语或窃笑，她们基本上都很守纪律。男孩就不太一样了，他们就算勉强安静地坐着也忍不住要扭来扭去，更何况他们很少能安静地坐着。他们看起来不注意听讲，也不像女孩那样守纪律。他们总是大声喊叫，互相追逐。

全班安静下来，进行测验。老师对考试不及格的同学怎么说？如果是男孩考试不及格，老师一般会说“你上课不注意听讲”“你不努力”“我在教这些题目时，你东张西望，和其他同学说话”。这些解释是什么性质的呢？它们是暂时的、特定的、非普遍的，因为你可以改变它们。

德韦克的研究显示，女孩听到的是非常不同的批评。因为她们上课时看起来很注意听讲，老师不能以这些理由来批评她们，所以老师一般的说法会是“你的数学不好”“你交的作业总是写得乱七八糟的”“你从来不验算”。大部分暂时性的原因，如不注意听讲、不努力，都被剔除掉了，而留下的都是永久性、普遍性的批评。

德韦克给四年级的女生出了一道无解的难题，然后检验她们对失败的解释。她们要把ZOLT、IEOF、MAPE等重新组合成有意义的英文

单词。每个人都非常努力地去尝试各种组合方式，不过在她们试完各种可能的组合之前，实验者就宣布“时间到”了。

“你为什么没有得出答案呢？”实验者问。女孩的回答大多是“我不擅长字谜游戏”或“我想我不够聪明”。但做同样实验的男孩却回答“我没很专心地去做”“我没尽全力”“谁在乎这个烂字谜游戏啊”。也就是说，女孩对失败的解释是永久性和普遍性的，男孩的解释风格则是比较有希望的——暂时的、特定的，可以改变的。在这里我们看到的是，大人对小孩的批评如何影响了孩子的解释风格。

孩子生命中的危机

1981年在德国海德堡，我听到了著名的社会学家艾尔德（Glen Elder）有关孩子在极端恶劣的环境下成长的研究报告。在美国经济大萧条之前，一些有远见的科学家开始了一项有关儿童成长的研究。这项研究持续了60年，被试是美国加州伯克利和奥克兰的儿童。他们接受了详细的测试和面谈，以便研究者了解他们心理的优势与不足。这是一个有关人生发展的研究，它不仅包括这些儿童，还包括他们的孩子，现在他们的孙子也参与了这项研究。

艾尔德谈到了什么样的人安然无恙地渡过了经济大萧条，什么样的人从此一蹶不振。他谈到一些中产阶级的女孩虽在童年遭受了家庭失去财富的打击，但在中年早期就基本上从心理创伤中恢复过来了，而且进入老年期时心理和生理都很健康。和中产阶级的女孩一样，较低阶层的女孩在20世纪30年代也遭遇了贫困，但她们一直没能恢复。到了中年晚期，她们崩溃了。她们的晚年是凄凉的，生理和心理都不健康。

艾尔德推测原因如下。

“我认为那些晚年过得很好的女人从童年期的经济大萧条中学到厄运是可以扭转的。毕竟她们大多数人的家庭在20世纪30年代末和40年代初就恢复了经济地位，这让她们学到了乐观，塑造了她们对不幸事件暂时的、特定的和外在的解释风格。当她们年事已高、好朋友去世时，她们会想‘我还可以交到新朋友’。这种乐观的看法帮助她们

维持健康，并积极面对衰老。

“相反，绝大多数低阶层女孩的家庭没有从经济大萧条中恢复过来。她们在大萧条之前就比较穷，之后仍然是穷的，她们学会的是悲观。她们的解释风格是绝望的，当朋友去世时，她们会想‘我再也交不到朋友了’。这种在童年期学会的悲观，影响了她们对每一个新危机的看法，瓦解了她们的健康、成就以及幸福感。”

“当然，这只是一个推测，”艾尔德在演讲结束时这么说，“50年前没有人想到解释风格这个词，所以没有去研究它。可惜我们没有时间机器，否则我真想回到20世纪30年代去看看我的推测是否是对的。”

那天晚上，我一直无法入睡，一直想着“可惜我们没有时间机器”这句话。清晨5点，我去敲艾尔德的房门。“艾尔德，醒醒，我有话要跟你说，我有办法弄到时间机器！”我把艾尔德从床上拖起来，去散步。

“去年，我接到一位了不起的年轻社会心理学家克里斯托弗·彼得森（Christopher Peterson）的来信。他写道：‘我在一所小学院里，一年要教8门课，我的创意都被抹杀了。我很有创意，愿意出差。’我找他来宾夕法尼亚大学，跟我做了两年的研究，他真的很有创意。”

彼得森最有创意的地方是确定那些不肯接受解释风格测验的人的解释风格，这些人包括体育明星、总统、电影明星等。彼得森每天都很仔细地读报纸的体育版，每当在报上看到某位体育明星说了一句有因果关系的话，他就把它当成这个明星回答了解释风格问卷上的一个题目。例如，一个足球运动员说他因为“风向不利”而没射进球，彼得森就把它放在永久性、普遍性及人格化的维度上来评分。分值为1～7分，“风向不利”在永久性上得1分，因为这根本不具有永久性；在普遍性上得1分，因为风向只会影响踢球，不会影响其他事；在人格化上得1分，因为风向不是球员可以控制的，不是他的错。这句“风向不利”是球员对一个不好的事的非常乐观的解释。

彼得森由此就能得出这个球员的解释风格了，而不需要通过问卷测试。下一步，我们证明了这样得来的解释风格跟实际回答问卷得来

的解释风格非常相似。我们把这种方法叫作逐字解释内容分析法（content analysis of verbatim explanation，CAVE）。

“艾尔德，”我继续说，“CAVE的方法就是时间机器，我们不仅可以将它应用到当代不肯做问卷的人身上，还可以把它用到以前不能做问卷的人身上。这就是我为什么要把你叫来。你的前辈研究者有没有留下当年在伯克利和奥克兰面谈的原始资料？”

艾尔德想了一下说：“那时录音机还没有被广泛使用，但我记得面谈者好像用速记的方式做了记录，我可以回去找找看。”

“假如还有原始资料，”我说，“那我们就可以用CAVE的方式来给他们评分，看他们的乐观程度。这样，我们就能知道50年前每个孩子的解释风格了，也就能证明你的推测是否正确了。”

艾尔德果然回去查了伯克利的档案，他发现有完整的面谈记录，而且是从女性童年期到老年期的完整记录。我们取得资料后，将记录中所有关于因果的谈话摘录出来，让不知道资料来源的评分者根据普遍性、永久性及人格化三个维度进行评分。结果发现，艾尔德的推测大致是正确的。顺利进入老年期的中产阶级妇女大多是乐观者，晚景凄凉的低阶层妇女则大多是悲观者。

第一次使用CAVE这个时间机器让我们有了三个收获。

第一，证明**CAVE**确实是一个强有力的工具。我们可以用这个方法测知那些不愿意做问卷的人的乐观程度，只要有他们的谈话记录就行。CAVE适用的范围非常广，记者招待会、日记、心理治疗时的笔记、前线的来信、遗嘱等，所有的话都可以用来做解释风格的分析。我们也可以用这种方法测出因年龄太小而不能做儿童归因风格问卷的孩子的解释风格。

第二，**CAVE**带来新的证据证明了人们的解释风格来自母亲。1970年，我们对当年那批伯克利、奥克兰的女孩（她们已经是祖母了）又进行了一次面谈。这次面谈还包括她们的孩子（当时也做了妈妈）。我们把这次面谈的资料拿来做CAVE，结果发现母亲和女儿的悲观程度具有相似性。就像前面讲的一样，孩子聆听母亲解释生活中发生的事件，从而学会了乐观与悲观。

第三，CAVE提供了第一个证据，证明孩提时代所经历的危机会影响人们的乐观性。安然渡过经济大萧条的女孩相信厄运是可以克服的，是暂时的。那些被经济大萧条击倒、一蹶不振的女孩则认为厄运是命中注定，是逃不掉的。所以，童年期的危机就像是做饼干的模型，把我们塑造成以后的那个样子，我们用童年的解释风格来解释新的危机。

除了艾尔德的研究，还有其他证据支持儿童会从危机中提炼出自己的解释风格，这个证据由英国的乔治·布朗（George Brown）教授提出。在我初次见到他时，布朗已经花了10年时间研究伦敦南部最穷困的家庭，与400多位家庭主妇面谈，寻找防治抑郁症的方法。在他面谈的家庭主妇中，有20%是抑郁的，有一半的人有心理疾病。他想知道在这么恶劣的环境中，究竟是什么因素导致人们患上了抑郁症。

布朗得出了三个保护因素。人们只要具备三者之一，就不会得抑郁症，即使物质非常匮乏，损失非常惨重也没有关系。第一个保护因素是与配偶或情人有非常亲密的关系，第二个因素是外出工作，第三个因素是家中14岁以下的孩子不多于3个。除了这三个保护因素，布朗还得出了两个导致抑郁症的重要因素：一个是刚刚发生的离别（如丈夫的死亡、儿子的移民），另一个是母亲在她们进入青春期之前就去世，后者对发病的影响远超过前者。

“假如你的母亲在你很小的时候就去世了，”布朗解释道，“那你对以后发生的挫折都是以最绝望的态度去看待的。”对女孩来说，母亲的死亡的确是永久的和普遍的失落。女孩的成长非常需要母亲，在青春期以前尤其如此；进入青春期后，她们的同龄人会在一定程度上替代父母的地位。如果早期的重大损失会塑造我们对以后损失的看法，那布朗的发现应该是正确的。这些不幸的孩子就如同大萧条时低阶层的女孩一样，学会了离别是永久的、普遍的。对以后生活中发生的离别，她们的解释会是：他死了，他永远都回不来了，我没办法再生活下去了。

塞利格曼的乐观课堂

孩子8岁时，乐观或悲观的解释风格就基本定型了。

孩子的解释风格会受到三种因素的影响。

- 孩子每天从父母身上学到对各种事件的因果分析，尤其是母亲的。如果你是乐观的，孩子也会是乐观的。
- 孩子听到的批评方式也会影响他的解释风格，如果这些批评是永久的、普遍的、内在的，那么他对自己的看法就会转向悲观。
- 孩子早期生活经验中的生离死别和巨大变故。如果这些事件好转了，他会比较乐观；如果这些变故是永久的和普遍的，那么绝望的种子将深埋在孩子的心中。

How to Change
Your Mind and Your Life

第 8 章

乐观的孩子成绩好

如果没有乐观，
所谓的潜能就是毫无意义的。

身边的悲喜故事

有个读小学的男生叫艾伦。在9岁的时候，他属于典型的后进生。他很害羞，手眼的配合也不好，在选球队队员时，没人会考虑他。

但他非常聪明，很有艺术天分，他的画是美术老师教过的孩子中画得最好的。10岁时，艾伦的父母离婚了，他陷入了抑郁。他的成绩一落千丈，不再开口说话，也不再画画了。

美术老师不愿意放弃他，想尽办法让艾伦说话。他发现艾伦认为自己很笨，是个失败者，没有男子气概，而且认为父母离婚都是自己的错。

艾伦的老师认识他的父母，了解他们离婚的原因。老师很耐心地让艾伦知道他的这些结论都是错的，引导他对自己做出正确的评价。后来艾伦认识到自己并不愚笨，他其实在很多方面是很成功的。

通过读书，他知道了男孩子在手眼配合上比女孩子成熟得晚，而且因为运动能力不太好，所以他能有现在的这种表现已经很不错了。通过老师的解释，艾伦明白了父母离婚不是他的问题。

事实上，这位老师帮助艾伦改变了他的解释风格。几个月后，艾伦不仅在学业上进步了很多，获了奖，在运动方面也进步了，他的热忱弥补了技能上的不足。

他不再是后进生，逐渐成长为一个优秀、乐观的少年。

1970年4月一个又冷、风又大的日子，我去大西洋城参加东部心理协会的年会，那时我刚到宾夕法尼亚大学教书不久。我在一间以前很豪华但现在已没落了的旅馆大堂排队等着办理入住。当排在我前面的女士转过头来时，我吃惊地发现她竟是我小时候的朋友。

“琼·斯特恩（Joan Stern），”我惊叫着，“是你吗？”

“马丁！你来这里做什么？”

“我是一个心理学教授！”我说。

“我也是。”

我们俩同时大笑起来。琼也是一位教授，我问她研究什么。“孩子，”她说，“他们看到什么，想些什么，这些又怎样随着他们的成长而改变。”她告诉我她的研究，我告诉她我的发现。

在开会期间，我们花了很多时间在一起，尽量想办法把过去和现在联系起来。当会开完要离开时，我们发现或许有一天我们的研究兴趣可以结合在一起。琼后来成了普林斯顿大学的院长，我则继续做我的解释风格研究。又过了10年，我们的研究兴趣才结合在一起。我们研究的中心主题是教室里的乐观。

好成绩，坏成绩

孩子的解释风格如何影响他在学校里的表现以及学习成绩？

让我们先回溯一下基本的理论。失败时，我们都会有一阵子觉得无助或抑郁。我们不会像以前那样主动去做一些事，即使勉强做了，可能也不会持久。如你前面所读到的，解释风格是习得性无助的核心。乐观的人能够很快从这个短暂的无助状态中恢复过来。对他们来说，失败仅是个挑战，是走向胜利的道路上的一些障碍。他们把挫折看成暂时的、特定的。

悲观的人沉溺在失败中，因为他们把失败看成永久的、普遍的。他们变得很抑郁，而且停留在无助中。一点小挫折在他们看来就是大失败，而一失败，他们就认为会满盘皆输，自己先举白旗投降了。他们可能要几个星期甚至几个月后才能恢复，而且再有一点挫折，他们又会掉进无助的深渊。

这个理论很明白地预测说，在教室中或运动场上，聪明的不一定就是成功的。成功属于足够聪明又乐观的人。

这个预测正确吗？当你的孩子在学校表现不好时，老师或家长很

容易做出错误的判断，认为这个孩子不够聪明，甚至是愚笨的。你的孩子可能会变得抑郁，而这种状态会让他不去尽力，不去坚持，使他不敢冒险达到他潜能的上限。更糟的是，如果你认为愚笨或不够聪明是他成绩不好的原因，那你的孩子会把你的想法纳入他对自己的看法中，他的解释会越来越糟，而他的表现不好慢慢就变成了习惯。

测一测你孩子的抑郁程度

怎么知道孩子是否抑郁？除非带他去看心理医生，否则没办法知道。但如果你只是想大略了解一下，那只要给孩子做下面的测验就可以了。这个测验是在第4章测验的基础上修订的，叫作CES–DC（Center for Epidemiological Studies-Depression Child）。修订者是美国国家心理健康研究所流行病学研究中心的韦斯曼（M. Weissman）、奥瓦雪（H. Orvaschell）和帕迪恩（N. Padian）。

下面是简单的指导语，请读给孩子听。

> 我最近在看一本有关儿童感觉的书，我很想知道你最近心里在想什么，有时候小孩很难找到合适的话来描述自己的感觉，所以我想给你看一些表达感觉的方法。下面每个句子都有4个选择，你要仔细听这些句子，然后从4个答案中选出最能代表你上个星期心情的选项。这些选择没有对错之分。

流行病学研究中心儿童抑郁量表

在过去的一个星期里：

1．以前不会担心的事现在开始令我忧心。

一点都没有___偶尔或很少___有时___很多时候___

2．我不想吃东西，不觉得饿。

一点都没有___偶尔或很少___有时___很多时候___

3．即使在家人和朋友的帮助下，我也没有办法使自己快乐起来。

一点都没有____偶尔或很少____有时____很多时候____

4．我觉得我比不上其他同学。

一点都没有____偶尔或很少____有时____很多时候____

5．我觉得我不能专心去做我正在做的事情。

一点都没有____偶尔或很少____有时____很多时候____

6．我觉得情绪低落。

一点都没有____偶尔或很少____有时____很多时候____

7．我觉得我太累了，什么事都不想做。

一点都没有____偶尔或很少____有时____很多时候____

8．我觉得有一件不好的事快要发生了。

一点都没有____偶尔或很少____有时____很多时候____

9．我觉得以前做的事情都没有成功。

一点都没有____偶尔或很少____有时____很多时候____

10．我感到很害怕。

一点都没有____偶尔或很少____有时____很多时候____

11．我最近晚上睡得不像以前那样安稳。

一点都没有____偶尔或很少____有时____很多时候____

12．我不快乐。

一点都没有____偶尔或很少____有时____很多时候____

13．我比以前沉默。

一点都没有____偶尔或很少____有时____很多时候____

14．我觉得寂寞，好像我没有朋友。

一点都没有____偶尔或很少____有时____很多时候____

15．我觉得朋友对我不再友善，他们不想跟我一起玩。

一点都没有___偶尔或很少___有时___很多时候___

16．我玩得不开心。

一点都没有___偶尔或很少___有时___很多时候___

17．我很想哭。

一点都没有___偶尔或很少___有时___很多时候___

18．我觉得哀伤。

一点都没有___偶尔或很少___有时___很多时候___

19．我觉得别人不喜欢我。

一点都没有___偶尔或很少___有时___很多时候___

20．开始去做一件事对我来说很困难。

一点都没有___偶尔或很少___有时___很多时候___

计分很简单，“一点都没有”是0分，“偶尔或很少”是1分，“有时”是2分，“很多时候”是3分。把全部的分数加起来，如果你的孩子选了两项，就取分数高的那一项。

下面是分数的意义：如果孩子的分数为0～9分，那他不抑郁；如果他的分数为10～15分，那他有轻微的抑郁；如果他的分数在15分以上，那他有相当程度的抑郁；16～24分代表中度抑郁；而24分以上就代表严重抑郁了。不过，这种测验的结果不能等同于心理医生的诊断，因为纸笔测验最容易犯两个错误，你应该小心。第一是很多小孩会隐藏自己真实的感受，尤其不愿在父母面前透露。第二，有些分数高的孩子的问题可能不是来自抑郁。

如果你孩子的分数在10分以上，而他的学习成绩很不好，那么他成绩不好很可能是因为心情不好，而不是因为成绩不好引起心情不佳。我们研究四年级的小学生时发现，抑郁分数越高的儿童，在做字谜题和智力测验上的表现就越差，学习成绩也越差。

所以，假如你的孩子连续两个星期分数都在15分以上，那你应该带他去看医生。假如你孩子的分数在9分以上，而且他说想自杀，那

你也应该带他去看医生，“认知—行为”派的治疗师应该对他很有帮助。

为什么孩子会成绩差

儿童悲观的解释风格会不会像成人一样，成为抑郁和低成就的主要原因？1981年，这个问题出现在我的研究中时，我想到了琼。过去10年来我们一直保持着联络，我知道她的研究重点是儿童知觉的成长，我也知道她非常关心学生的低成就感，我觉得她会是一位理想的研究伙伴。

当我们见面时，我对她说：“我不认为学生学习成绩差是因为不够聪明，我们最新的实验数据显示，当学生心情沮丧时，他的学业表现会因此受损。”

我告诉琼有关德韦克的最新发现，即悲观的解释风格是学习成绩不好的重要原因。“德韦克根据解释风格将四年级小学生分成无助组和掌控组，然后给这两组小学生一连串的挫折，如无解的难题，再让他们体会到成功，如给他们简单的题目。

“在受挫折之前，两组小学生没有任何差别，但一旦遭受了挫折，两组之间惊人的差异也就显现出来了。无助组学生的问题解决能力退步到了一年级的程度，他们开始讨厌这项作业，不愿意做，大谈自己的棒球技术很好或者话剧演得很好。但是，掌控组的学生遇到挫折时仍保持着四年级的能力水平，他们认为一定是自己在某处犯了错，所以才做不出来，但他们还是会做下去。有一个掌控组的女孩还卷起袖子说‘我喜欢挑战’，他们都对自己很有信心。

“此外，在实验结束前，两组学生都做了比较容易的题目，无助组的学生对他们的这次成功打了折扣。他们估计将来只能解出50%的同类题，对自己仍然没有信心，掌控组的孩子却估计自己可以解出90%的题目。”

“对我来说，”我下结论道，“很多孩子学习成绩不好，心情沮丧，其根本的问题就是悲观。当孩子认为自己无能为力时，他们就不再尝

试，成绩就会退步。我希望你能和我一起来研究这个问题。”

琼没有马上答应我的邀请，她问了更多的问题，思考了一下，然后说：“我同意你的说法，学习成绩好跟乐观、不被挫折击败有密切的关系。我也在思考如何改变我的研究方向，探究儿童抑郁、学习成绩以及解释风格似乎很合乎我的理想。”

那时诺伦霍克西玛正好进入宾夕法尼亚大学念研究生，她就成了这个项目的实际负责人。她当时只有21岁，从耶鲁大学毕业，举止娴静，但非常有才华，有干劲儿。我把我与琼的谈话转述给诺伦霍克西玛，她听后立即说“这就是我一生要做的事”。

接下去的两年就是恳求普林斯顿附近学区的督学、小学校长、老师、家长、学生让我们做这个大型研究项目，预测谁会变得抑郁，谁会成绩不好。我们希望找出抑郁症的根源，因为抑郁症已经影响了许多孩子的生活，影响了他们的学业。1985年的秋天，这个长期追踪研究终于开始了。我们对400名三年级小学生、老师和家长进行访谈，这项研究预计持续5年，一直追踪这些孩子到初中。

我们假设儿童的抑郁症和低成就感主要有两个原因：悲观的解释风格和不幸的遭遇。

我写这本书时，手头已经有了前4年的资料。不出我们所料，最可能引起后来患抑郁症的因素是早年的悲观。曾经得过一次抑郁症的儿童最可能复发。在三年级时没有得抑郁症的儿童，到四年级、五年级时通常也不会得。我们不需要花50万美元来发现这个结果，但最主要的是，我们确定了解释风格和不幸遭遇是诱发抑郁症的重要因素。

解释风格

悲观的解释风格对儿童非常不利。如果你的孩子在三年级时，儿童归因风格问卷的分数就显示他是悲观的，那他以后得抑郁症的概率就很大。我们将儿童分为抑郁随着时间变轻和变重的两组，解释风格又将这两组儿童分为下列4种倾向：

- 如果三年级时有悲观的解释风格，那么即使当时不抑郁，孩子

也会随着时间的流逝而变得抑郁；

- 如果三年级时有悲观的解释风格，同时又抑郁，那么孩子会一直抑郁下去；
- 如果三年级时有乐观的解释风格，但抑郁，那么孩子的抑郁会逐渐减轻；
- 如果三年级时是乐观的，也不抑郁，那么孩子一直都不会抑郁。

哪个先发生？是悲观还是抑郁？很可能是悲观使孩子变得抑郁，但也可能是抑郁使孩子感到很悲观。两者都不对，在三年级时抑郁会使孩子在四年级时更悲观，而在三年级时悲观会使孩子在四年级时更抑郁——这两个因素形成了恶性循环。

辛蒂就被卷入这种恶性循环中。上三年级的那个冬天，辛蒂的父母分居了，她父亲搬了出去。在这件事之前，她的解释风格就比平均水平更悲观一点，她现在变得无精打采，成天以泪洗面。她的成绩一落千丈，她开始像患抑郁症的孩子一样退缩，不再和朋友来往。然后她开始认为自己是没人爱的、很笨，这种想法使她的解释风格变得更悲观。

做父母很重要的一点是，要能意识到孩子正陷入这种恶性循环，并教孩子打破这种循环。第13章会教你如何破解它。

不幸的遭遇

降临到孩子身上的不幸越多，他就越抑郁。乐观的孩子比悲观的孩子更能抵抗不幸的遭遇，人缘好的孩子的抵抗能力比人际关系不好的孩子强，不过这并不能保证这些孩子不会受到这些不幸遭遇的影响而变得抑郁。

下面是一些我们要事先提防的不幸事件，如果这些事件发生了，那你要尽可能给孩子一些帮助与支持。当然，你也可以练习第13章教你的方法。

- 哥哥或姐姐出远门去读大学或就业；
- 宠物死亡（你可能认为这是小事一桩，但它对孩子的打击很大）；
- 跟孩子很亲密的祖父母去世；
- 父母吵架；
- 父母离婚或分居。这个杀伤力最大。

给孩子一个和谐的家

由于离婚和父母失和是最容易引起儿童抑郁的事件，而且又是最常见的事件，所以普林斯顿大学—宾夕法尼亚大学的长期研究项目就侧重研究有这种经历的孩子。

当我们开始这项研究时，大约有60个孩子（约15%）告诉我们，他们的父母离婚或分居了。我们在过去的3年里仔细观察了这些孩子，将他们与其他孩子对比。我们的发现展示了这一社会现象背后的含义，也能让你知道万一你离婚了该如何去安抚自己的孩子。

第一，最重要的是，你的孩子会很受伤。我们一年测验孩子两次，发现这些孩子远比幸福家庭里的孩子抑郁。我们原先预期这个差距会随着时间流逝而缩短，结果却显示并非如此。3年后，这些离婚家庭的孩子还是比其他孩子抑郁得多。这些离婚家庭的孩子比较哀伤，在课堂上比较不守纪律，他们比较没有热情，自我评价很低，身体常会闹些小毛病，他们也比较忧虑。

很重要的一点是，不是所有离婚家庭的孩子都会变得抑郁，而且有些抑郁的孩子很快就恢复了。因此，总的说来，父母离婚并不会使孩子一辈子都抑郁，父母离婚只是会使孩子更容易变得抑郁。

第二，许多不幸的遭遇不断发生在离婚家庭的孩子身上。这些不断发生的不幸可能是离婚家庭的孩子患上抑郁症的原因。这些事件可以分成三类，第一类是父母离婚引起的，或者说因为父母离婚带来的抑郁引起的。下面这些事件多半发生在离婚家庭的孩子身上：

- 他们的母亲开始去外面上班；
- 他们的同学变得不友善；
- 父母亲再婚；
- 父母亲加入新的教会；
- 父母亲住院；
- 考试不及格。

离婚家庭的孩子也可能会经历更多的引发父母离婚的事件，即第二类事件：

- 父母时常吵架；
- 父母时常出差；
- 父亲或母亲失业。

到这里为止，还没什么了不起的发现，但令我们很惊讶的是离婚家庭的孩子所遭遇的最后一类不幸事件。我们还不知道原因，但我想你应该知道下面这些事实：

- 离婚家庭孩子的兄弟姐妹住院的比例是一般家庭孩子的3.5倍；
- 离婚家庭孩子住院的概率是一般家庭孩子的3.5倍；
- 这些孩子的朋友的死亡率是别的孩子朋友的2倍；
- 这些孩子祖父母的死亡率是别的孩子祖父母的2倍。

上面这些有的是离婚的原因，有的是离婚的后果。离婚家庭似乎比一般家庭有更多的不幸事件，很多时候，这些事件跟离婚没有直接关系，但恰巧就发生在他们家。我们实在不能想象孩子好朋友的死亡或祖父母的死亡会是离婚的后果，或者这些事件导致了孩子父母离婚，但统计数字摆在那里，这是不可否认的。

曾经有人说，一对不快乐的父母离婚比让孩子跟相互仇恨的父母住在一起好，但实际上，两者都很糟糕。离婚家庭孩子的世界是阴暗凄凉的。他们有着无法摆脱的抑郁，学习半途而废的概率比别人高很多，而且很多看起来毫不相干的不幸事件都会落到他们头上。假如你正想离婚，我必须告诉你这些事实。

与相互仇恨的父母住在一起也会影响孩子，而问题的根源可能在于父母的吵架。在我们这项研究中，有75名父母并没有离婚，但吵架吵得很厉害。这些家庭的孩子看起来跟离婚家庭的孩子一样糟，他们也很抑郁，而且他们的抑郁会持续到父母停止吵架后很久，同时承受着比别的孩子更多的不幸事件。

父母吵架可能通过两种方式对孩子造成长久性的伤害。第一种是父母长期相互不满、吵架，然后分居。这些吵架和分居直接影响着孩子，引起孩子长期的抑郁。第二种可能性是吵架的父母是一对非常不快乐的夫妻，吵架和分居虽然没有直接影响到孩子，但孩子可以感受到父母非常不快乐，而这种感受严重影响了孩子，并引起他长期的抑郁。我们的资料无法显示哪一种理论是对的。

这对你有什么意义呢？

很多人的婚姻并不美满，他们在结婚几年后就不再相爱，但是考虑到孩子的幸福而勉强维持着婚姻。如果父母吵架和分居是孩子抑郁的原因，而你把孩子的利益放在第一位，我会给你非常不同的建议：你是否愿意放弃分居？或者你是否愿意迎接更艰难的挑战——克制自己，不去吵架？

我还不至于天真到劝你永远不要吵架。吵架有时也是有用的，我要强调的是如何通过吵架来解决问题。如果看到大人吵架后达成了协议，有了清楚的结果，孩子便不会那么震惊和不安。这表示当你吵架时，你应该尽力解决引起吵架的问题，让孩子看到这件事有了清楚的结果。

此外，在吵架之前，你要明白吵架可能会伤害到孩子，我认为这很重要。你可能觉得吵架是你的权利，认为把想说的话说出来才是健康之道。不知道持这种看法的人对“打不还手”如何解释。当然，未发

泄的愤怒会引起血压的暂时升高，长此以往，会引起心理、生理上的问题。但大发脾气常会导致夫妻关系恶化，到最后，夫妻天天反目，闹得鸡犬不宁。

吵架不仅会影响你和你的配偶，而且对孩子也有百害而无一利，所以如果你把孩子放在第一位，那么在吵架之前一定要三思。

我们的研究显示，父母吵架或分居会显著增加孩子抑郁的可能性，进而导致孩子在学校里的问题增加，孩子的解释风格也会变得更悲观。学校里的问题加上新出现的悲观心理使他陷入抑郁状态，恶性循环就此开始。

父母吵架次数增加或决定分居的时候，正是孩子需要特别关心与帮助的时候。此时，他们特别需要父母和老师的关心，这些关爱可以抵消父母吵架带来的伤害。你也可以考虑找专家来做辅导，婚姻辅导可以让夫妻彼此的伤害减少一点。对孩子的心理辅导可以避免他们终生抑郁。

男孩和女孩谁更容易抑郁

我们一直对性别差异很感兴趣，一直以为某个性别的人会更抑郁、更悲观。但当看到资料后，我们发现事实正好相反。

本书第4章和第5章曾提到女性得抑郁症的概率比男性高很多。我们以为这一定始于儿童期，所以我们预期女孩比男孩更容易抑郁，解释风格更倾向于悲观。

但结果并不是这样，在我们研究的每一个点上，男孩都比女孩更容易抑郁。一般来说，男孩比女孩有更多的抑郁症症状。在三年级和四年级的小学生中，35%的男孩得过一次抑郁症，而女孩只有21%。这个差别主要体现在两个症状上：男孩有比较多的行为障碍、比较多的快感缺失（anhedonia）。在哀伤、低自尊和身体症状方面，男孩和女孩是一样的。

在解释风格方面，我们很惊讶地发现，女孩比男孩更乐观。女孩对好事件比男孩乐观，对坏事件则比男孩少一点悲观。所以我们的长

期研究得到了一个意外的结果：男孩比女孩更悲观，并且更容易抑郁。这表示不管是什么原因使女性患抑郁症的比例是男性的两倍，它的根源肯定不在儿童期。

在青春期前后，一定有什么特殊的事情发生，使女性变得更容易抑郁。我们现在只能猜测原因，当这些被试进入青春期，也就是这项研究做完时，我们也许可以知道在青春期发生了什么事，使抑郁症从男性转到了女性身上。

什么样的人会成为合格的大学生

1983年春季的某一天，我听宾夕法尼亚大学招生办主任威利斯·斯特森（Willis Stetson）谈起他们所遇到的困难，事实上，是他们所犯的错误。斯特森抱怨说："这毕竟只是统计学上的一个猜测，我们必须接受一定数量的错误。"

我问他宾夕法尼亚大学如何筛选新生。他说："我们考虑三个学术因素，高中的成绩、SAT成绩和成就测验分数，我们有一个回归公式，我们把这三个分数套入这个公式得出一个分数，例如3.1分，这就是我们预期他大一的平均分。我们把这叫作预测指数（predictive index），如果这个分数比较高，你就可以进入宾夕法尼亚大学就读。"

我知道这个回归公式多么容易犯错。它求出过去因素的加权比例，然后去预测你大学的表现。就好像通过父母的体重去预测婴儿的体重，你可以找出某个医院某段时间出生的1 000名婴儿的体重，再查出他们父母的体重，你可能会发现用妈妈的体重除以21.7，爸爸的体重除以43.4，再把这两个数平均起来，就可以得到婴儿出生时的重量。这个21.7和43.4之间并无任何关系，也不符合任何自然界的定律，它们只是统计学上的"意外"。

这就是招生办的人在做的事。他们把若干大一新生的SAT分数和高中成绩拿来和大一时的平均成绩求相关。他们看到大多数情况下，SAT分数越高，大学入学后的总平均成绩也越高；高中的成绩越好，

大学的成绩也越好。

基于这个公式，大学生成绩的预测值只是统计学上的一个猜测，它在大部分情况下是正确的，但也有错误的时候。而这些错误招致了很多父母的失望与抱怨、教授的负担以及大学生的不适应。

“这个方法存在两种误差，”斯特森说，“第一是少数学生大一时的表现比预估的差，第二是大多数学生表现得比预估的好。即便如此，我还是想减少误差。告诉我你的测验是做什么的。”

我解释了归因风格测验和它背后的理论。我跟他谈归因风格测验怎么有用，我告诉他我们跟大都会保险公司的合作，以及如果宾夕法尼亚大学采用这种方法会取得什么样的效果。“原来的方式漏掉了一些好学生，”我说，“收了一些后来念不下去的学生，这对学生来说是个悲剧，对学校则是一种损失。”

最后，招生办主任说：“让我们试一次吧！从1987年入学的那一届学生开始。”

所以，当1987年新生入学时，300多人做了归因风格测验，然后我们就期待着看他们的期末考试成绩。我们想看什么人沉了下去，而什么人会浮出水面。

在第一学期结束时，1/3的学生比他们SAT成绩、高中成绩和成就测验所预测的更好或更坏；而通过归因风格测验的300名新生中，20%的人比预测的差，而80%的人比预测的好。

我们看到了想要看的，就跟在小学四年级学生身上看到的一模一样：入学时测验分数显示为乐观的学生超越了预估的成就，进来时显示为悲观的学生则表现得比应有的水平差。

西点军校野兽营，只有聪明是不够的

期中考试不及格或没选上啦啦队队长这样的挫折对整个人生来说太微不足道了。不过有一所学校，它所制造的挫折跟人生实际的挫折不相上下，那就是西点军校的野兽营。

当18岁的新生7月初到西点军校报到时，接待他们的是高年级的学长。他们的任务是让新生在暑假期间学会什么叫铁的纪律——在太阳下立正很久，凌晨进行10多千米的急行军，擦亮铜扣，记住一行又一行无意义的规章，以及服从，服从，再服从。他们的目的是塑造美国未来军官所必备的个性。西点军校认为这样做很好，在过去的150年里都是这样做的。

这些大一新生都是从全美高中筛选出来的精英，他们必须有领袖的才能和学术上的潜能才能进入西点军校。西点军校是美国最杰出的大学之一，对新生SAT分数的要求很高，他们的体育能力也是顶尖的，他们高中时的成绩，特别是理科的成绩必须出类拔萃。最重要的是，他们必须是社区中最优秀的童子军。西点军校的培养费大约是每人25万美元，如果有人半途而废了，纳税人就要损失25万美元，但还是有很多学生中途辍学。

1987年2月的一天，西点军校的人事部主任理查德·巴特勒（Richard Butler）打电话来，他的声音短促有力，习惯于发号施令："塞利格曼博士，我想山姆叔叔需要你帮忙，我想请教你关于学生退学的问题，看你有没有解决的方法。我们每年招收1 200名学生，他们7月1日到野兽营报到，报到后的第一天就有6个人退学，等到8月底，我们就失去了100名学生，而学校那时还没开学呢！你能不能帮我们预测一下哪些人会退学。"

我很高兴地同意了，听起来这里像是测试我的乐观理论最适合的地方。从理论上说，悲观者应该是打退堂鼓的人。7月2日，我开车北上，去给新生做测验。高年级学生把全部新生带进艾森豪威尔礼堂，1 200名全美的精英立正站着，等我允许才坐下来接受测试。这种壮观的情景很令我感动。

巴特勒的统计是对的。第一天果然有6名新生退学，有一名在做测验时站起来吐了一地，然后跑出大礼堂，8月底时果然有100多名学生退学。

我们用两年时间追踪了1991年入学的那一届学生。什么人会打退堂鼓？依旧是悲观的人。那些把不好的事解释为"都是我的错，永远

都会这么糟，我所有的努力都白费了”的新生是最有可能退学的人。

我现在还不敢叫一个有着悠久传统的学校（像西点军校）去改变入学和训练政策，但我认为选择乐观的人更有可能为国家培养出杰出的军事领袖。另一个激起我强烈兴趣的是，我可能可以用本书后面提到的技巧去把悲观者变成乐观者。这样我不仅可以挽救一些本来想退学的人，还可以给他们一个机会，让他们成为能够充分发挥自己潜能的好军官。

100年来，能力和才能一直被认为是学业成功的关键。我觉得传统太看重才能了，这些所谓的才能并没有一个准确的测量方法，也不是预测未来成功与否的好指标，这种传统观点根本就是错的。传统观点完全忽略了一个重要的因素，即解释风格。可以说，成也解释风格，败也解释风格。

哪一个在先？乐观还是成绩优秀？常识告诉我们，有才能的人因为有才能所以才乐观。但我们的研究清楚地反映出相反的因果关系。在我们的研究中，我们让SAT分数、智商、人寿保险业务员资格测验等所谓的“才能”保持不变，然后看这些高才能组中乐观者与悲观者的差别。我们一再发现乐观者有超出其潜能的表现，悲观者的表现则在其潜能之下。

若没有乐观的界定，我认为所谓的潜能就是没有什么意义的。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

- 悲观的解释风格和不幸的遭遇是诱发儿童抑郁症的重要因素。
- 父母离异或经常争吵是最容易引发儿童抑郁症的事件，而许多不幸的遭遇会连续发生在离婚家庭孩子的身上。
- 失去乐观，传统意义的聪明才智对成功没有什么意义。

第 9 章

乐观造就赛场冠军

一个团队或个人输赢的情况，
可以通过其解释风格来预测。

身边的悲喜故事

一些报刊拿游泳明星比昂迪（Matt　Biondi）在1988年汉城奥运会上可以拿多少块金牌大做文章。比昂迪参加了7项比赛，美国报纸的报道让人们觉得比昂迪会包揽这7块金牌。

比昂迪的第一项比赛是200米自由泳，他得了第三名，真令人失望。第二项比赛是100米蝶泳，这并不是他拿手的项目，他一开始时领先，但在最后两米时，他非但没有努力冲向终点，反而松了劲儿。你可以听到首尔观众的叹息，也可以想象电视机前美国观众的反应。

当比昂迪以一臂之差输给苏里南（Surinam）的内斯蒂（Anthony　Nesty）后，采访他的记者毫不留情地抨击他，对他只拿到铜牌和银牌大为不满，并对他能否在下面的5项比赛中拿到金牌表示怀疑。

我却对比昂迪很有信心，因为4个月前我对比昂迪进行过测验。测验的目的就是看他在压力下的表现。他跟他的队友一起做了归因风格测验，而他的分数属于乐观的前25%，即他是个非常乐观的人。我们同时也模拟了游泳池中的挫折情境，比昂迪在100米蝶泳游了50.2秒，但他的教练告诉他是51.7秒，比昂迪露出非常吃惊和失望的表情，因为他很少游得这么慢。教练叫他休息几分钟后再游一次。比昂迪又游了一次，这次他游得更快了——50.0秒。他的解释风格是非常乐观的，所以他在失败后游得更快而不是更慢，所以我对他拿金牌很有信心。

果真，他在后来的5项比赛中拿了5块金牌。

我没办法忍受晚间11点的新闻，不仅因为播报新闻的人很呆板，更主要的是因为他们播报的内容就像是影片片段。昨夜费城的大火是头条新闻——用30秒的时间在播放大火从窗口冒出；用1分钟的时间播放对生还者的采访，这些人多半在痛惜他们被烧掉的家当；又用1分钟的时间播放对救火队员妻子的采访，由于救火队员被烟呛晕，所以他妻子涕泪纵横地出现在荧幕上。

不要误会我的意思，这是个悲剧，应该被报道，但是夜间新闻的制作人似乎认为美国的观众只会欣赏满是眼泪鼻涕的故事，不可能了解统计和分析。这场大火真正值得报道的部分都没有被报道，事件背后的原因及统计数字从来没有被提及。

我们真的不能理解统计数字的意义吗？我们真的只能理解那些动人的小故事吗？

只要在棒球场上待上一个下午，你就会知道美国人有多么喜欢统计，他们的水准又有多高。每个看棒球的人都知道投手责任得分率（earned run average）是什么，而这个计算可能比保险公司计算火险的统计数字还复杂。统计是体育博彩的灵魂，球类运动的赌额已可以与美国工业总产值一比高低了。

我们决定用这种统计来验证解释风格理论。我的学生和我花了几千个小时阅读报纸的体育版，用球类统计来验证我们的理论。我的乐观理论对球场上的表现会做出怎样的预测呢？

体育运动的预测有三种基本方式：第一，如果其他因素不变，有乐观解释风格的运动员更可能赢。这是因为他们会努力去尝试，特别是在失败之后或对手很强劲时，他们会更加努力。第二，团队也是一样，整个团队越乐观，就越可能赢。第三，更令人兴奋的是，如果运动员的解释风格从悲观转为乐观，他们也更可能赢，尤其是在有压力的情况下。

职业棒球赛

先来看看美国人最喜欢的运动——打棒球。我本人是个棒球迷，而且对这项运动的研究会把我们带到人类成功和失败的核心，它告诉我们“失败的痛苦”和“胜利的喜悦”为什么有用。

写下对理论的假设远比验证这些假设来得容易。在此，我们有三个问题。

第一，一群个体所组成的团队是否有自己的解释风格？我们过去的研究都指出悲观者的表现会比较差，但是有悲观团队这种事吗？悲

观团队会表现得比较差吗？要回答这些问题，我们用了CAVE的方法，研究整个赛季每一天报纸体育版登载的每一个球员所说的有关因果关系的话。我们请完全不知情的人来评分，然后为每一个球员测出他的解释风格。我们也研究球队的教练。最后，我们把所有人的得分平均起来，得出球队的解释风格，然后再比较整个联盟中的所有球队。

第二，报纸体育版刊登的话是否可信？我们没有办法去和大联盟的所有球员面谈，所以只好依赖报纸和电视上的体育新闻。但球员对记者说的话又经记者的笔报道出来，这些话很可能不真实、不准确。因此，我们不知道报纸上登载的话是否能正确地反映出球员的解释风格。唯一的方法就是看看这个理论是否正确地预测出了球队的表现，如果是，那么报纸上的话就有效度；如果不是，那么，理论或报上登载的话就有问题。

这不是唯一的问题，另一个问题是材料太丰富。在对美国职棒大联盟的研究中，我们收集了12支球队1985年赛季4月至10月所在地的所有报纸。那真是堆积如山的资料！

第三，如何证明这个因果关系是因乐观而胜利，而不是因胜利才乐观的？纽约大都会队（Mets）在1985年是个非常乐观的球队，也是打得很好的队，直到东区冠军赛时才输给了圣路易红雀队（Cardinals）。大都会队打得好是因为他们很乐观，还是因为他们打得很好所以乐观程度上升了呢？要解开这个难题，我们必须要能从这个赛季的乐观预测到下个赛季的胜利，当然在这个过程中，我们必须把个人改变的因素考虑进去，离队球员的资料会被剔除。

但即使如此也不够，我们还必须考虑这支球队在第一赛季中的成绩。以大都会队为例，1985年，它是国家联盟中最乐观的一支球队，同时保持着第二强的纪录（赢98场，输64场）。我们预测它1986年会打得更好，因为它很乐观，也因为它的球员都很有才干。我们必须把它先前的输赢纪录也考虑进去，即让这个变量保持不变，然后看乐观的态度能否使球队超越以前的纪录。

我们也想知道乐观的魔力是否在于它能够引领球员渡过压力的难

关。我的儿子戴维记下了国家联盟972场球赛的分数，然后我们找出每一场压力的统计。我们发现伊莱亚斯体育中心（Elias Sports Bureau）[(2)]已经将棒球每一局的压力算得很好了，所以我们放弃了自己的统计，转而采用伊莱亚斯体育中心的统计。

大都会队和红雀队这两个超级强队为1985年国家联盟的东区冠军争得你死我活。我们摘录了这一赛季这两队每个球员的因果关系话语，并请不知情者做了乐观或悲观特性的评分。当这个赛季结束时，我们算出了总分。

下面是大都会球员在赛季里说的话。我把每一句话的CAVE分数附上了，分数为3～21分，其中3～8分是很乐观的，13分以上则是悲观的。

- 记者问大都会队为什么会输时，总教练强森说："因为今晚的对手打得很好。"（外在的——"对手"；暂时的——"今晚"；特定的——"今晚的对手"，7分）
- 队员福斯特："球迷让我滚蛋，这真是个烂日子！"（7分）
- 队员斯特贝利被问到为什么没有接到球时，他答道："这球飞得好快，我就差那么一点点。"（6分）
- 问斯特贝利为什么大都会队打得这么差时，他说："有的时候你就是会碰上这种什么都不对劲儿的日子。"（8分）
- 当记者问一垒手贺兰德兹为什么大都会队在客场只赢了两场时，贺兰德兹说："在客场打球压力总是比较大。"（8分）
- 记者又问他为什么大都会队只领先了半场时，他答道："对方明明很烂，但是打到最后却赢了。"（3分）
- 明星投手古登解释为什么让对方打了一个本垒打时说："他今晚打得很好。"（7分）
- 记者问古登为什么输时，他答道："人总有运气不好的日子，今天就是这样的日子。"（8分）又说："天太热了。"（8分）

- 古登投了一记暴投，他说：“湿气太重，球都湿了。”（3分）

你可以看到大都会队的分数加起来会怎样。当大都会队球打得不好时，他们认为只是那天打得不好，因为对手太强了，反正不是自己的错，所以大都会队属于典型的乐观解释风格。就整个团体来说，大都会队比其他各队都乐观。他们对坏事件的解释风格的平均分数是9.39分。

现在来看圣路易红雀队，此队强得足以打败大都会队，并赢得国家联盟总冠军，但在世界杯冠军赛中却因为裁判不公而输给了堪萨斯城市队（Kansas City）。

- 红雀队球员的球技比大都会队的好，其总教练赫佐格被认为是棒球界最厉害的角色之一。他对红雀队输球的解释是：“让我们面对现实吧，我们的球技不行。”（永久性、普遍性及人格化，20分）
- 赫佐格对记者比较喜欢访问辛辛那提红人队（Cincinnati Reds）总教练罗斯的看法是：“他比我多了3 800个安打。”（14分）
- 赫佐格对球员在休假结束后球都打得不好的解释是：“我们太放松了，这是心理上的原因。”（14分）
- 1985年，球员麦基说他本可以跑更多次垒，但他没有做到。他的解释是：“我跑垒跑得不好。”（16分）
- 麦基1984年打得很不好，他说：“在心理上我已经出局了，因为我不知道如何去迎接挑战。”（15分）
- 克拉克漏接了一个高飞球，对此他解释道：“这是一个应该可以接到的球，但我没接到。”（12分）
- 二垒手赫尔的打击率下降了50%，对此他解释道：“我无法集中注意力。”（17分）

在这里我们看到的是一支球技非常好，但有悲观解释风格的球

队。从统计上来说，红雀队对不好事件的解释风格是在平均水平以下的，11.09分，在12支队中排名第九。我们的理论显示这样的队伍能打进准决赛实在是因为他们的球技太高超，弥补了心态上的缺陷。

所以，根据理论预测下一个赛季的情况应该是：大都会队比1985年的表现更好，而红雀队会表现得更差。情况果然就是如此。1986年，大都会队是一支最神奇的队，它所向无敌，最终赢得了东区冠军及国家联盟总冠军。他们的平均安打率是0.263，在压力下表现出超强的0.277的安打率。

红雀队在1986年垮掉了。虽然他们的球技很高超，但他们的平均安打率只有0.236，而在压力下只有0.231。

我们用这种方法计算了国家联盟12支球队的解释风格。从统计上看，在1986年的赛季中，乐观的球队的表现比他们在1985年时好，而悲观的球队的表现比他们在1985年时差。乐观的球队在压力下表现得比较好，而悲观的球队在压力下就垮掉了。

一般来说，我会重复实验一次，只有得到同样的结果，才能保证实验的效度。所以我们又重复了一次这个实验，结果与第一次的相同。

职业篮球赛

分析篮球赛比棒球赛多两个好处：第一，篮球队的球员比较少，分析起来更省力。第二，也是比较重要的一点，篮球绝对是凭球技的，每一场比赛不仅可以预测谁会赢，还可以预测赢多少分，这叫作胜分差。

我认为“赢多少分”是一个非常好的研究课题，因为它把两队的所有因素，例如球技、士气等都考虑了进去。而解释风格的理论认为还有一个重要的因素没被考虑进去，即球队的乐观性。乐观的球队应该比预期表现得好，悲观的球队则会表现得差，而这只有在不利的情况下才会如此。例如，输掉上一场球后，乐观的球队打得会比预估的胜分差好，悲观的球队则根本无法超越预估的胜分差。

我做的第二项研究就是收集美国职业篮球联赛大西洋区1982—1983年赛季每支球队所在地报纸的体育版，根据他们对有关输球原因的分析测出球员们的解释风格，以此来预估他们1983—1984年的表现。然后我们又重复了一次这个实验，用1983—1984年的解释风格来预估他们1984—1985年的表现。我们读了约10　000份报纸的体育版，为每一支球队收集到100多篇报道。

让我们来看两个有代表性的例子，一个是波士顿凯尔特人队（Celtics）对不好事件的解释。

- 输球（在客场）："他们的球迷实在是美国职业篮球联赛中最吵闹、最不像话的球迷。"（9分）
- 又输一场球："在客场打球，总是有奇怪的事发生。"（8分）
- 比分落后："观众太死气沉沉了。"（6分）
- 季后赛输球："对方投篮太准，断球太快，防不胜防。"（6分）
- 输了决赛的第一场球："这是他们打得最好的一场。"（8分）"对方防守得太好了。"（4分）
- 对方某一位球员得了40分："他今晚打得太好了，不管谁防守，他都会得40分。这家伙太神奇了，简直不是人。"（5分）

凯尔特人队听起来像躁狂症患者，把所有的输球都解释为暂时的、特定的，绝对不是他们的错。凯尔特人队在1983—1984年输掉前一场球后，在接下来的比赛中，有68.4%的比赛得分超越了预估的胜分差，而1984—1985年更是有81.3%的比赛得分超越了预估的胜分差，他们简直是个奇怪的不倒翁队。

现在来看1982—1983年赛季新泽西篮网队（Nets）对输球的解释。

- 季后赛输球："我们大家投篮都没有中。"（18分）"我们自己

把机会拱手让人。”（16分）

- 其他的输球：“这是我所训练过的球队中体能最差的球队。”（18分）“我们的智力是有史以来最低的。”（15分）“我们该投篮而没有投，因为我们没有信心能投进。”（17分）

篮网队并非体能差的球队，他们在1983—1984年赢了51.8%的球赛。但他们在心态上的确是沉沦的，他们对输球的解释都是永久性、普遍性的，并认为都是自己的错，他们在1983—1984年赛季中输掉一场后，接下来的比赛中只有37.8%的比赛得分超越了胜分差；但在赢了上一场后，他们超越胜分差的概率是48.7%。篮网队的解释风格在1983—1984年那一季改善了很多，主要是因为大量更换球员。在1984—1985年，他们输掉上一场后，接下来的场次有62.2%的概率可以超越胜分差。

以下是我们的发现。一支球队的解释风格很大程度上影响着它在输掉上一场后的表现，乐观的球队会比悲观的球队更多地超越胜分差，乐观的效应会使胜分差超越两队的真实差异。我们也观察到跟国家联盟棒球队一模一样的趋势：一支球队下一季输赢的情况，可以通过他们在上一季中的解释风格来预测。

将棒球和篮球的研究综合在一起，我们得到以下结论：

- 我们不仅可以测量球员的解释风格，还可以测量球队的解释风格；
- 解释风格可以预测这支球队是否能超越他们原有的表现；
- 乐观可以预测球场上的赢；
- 悲观可以预测球场上的输；
- 解释风格在球队面临压力时发挥作用，如在输掉一场球或在最后几局时。

伯克利的游泳队

我们在棒球和篮球方面的研究显示，一支球队的解释风格可以预测它在运动场上能否获胜。那么，运动员个人的解释风格是否可以预测他个人的表现，特别是在压力下的表现呢？这个问题比昂迪替我们回答了。

我从来没有见过桑顿，只在电视上见过他，他和他妻子卡伦是加州大学伯克利分校游泳队的教练，也是我重要的合作人。1987年3月桑顿打电话给我说："我读到你所做的保险公司业务员的研究，我在想，你的测验对游泳是否有效，你是否愿意为我们做测验？"

我努力克制自己不高声喊出："我愿意！我愿意！我愿意！"

教练还在解释："我觉得你能测量到一个深藏的积极想法，这是我们教练不太能掌握的东西。我们知道运动员的态度很重要，但他们可以伪装，在关键时刻才会显露出来，而且我们也不知道该如何去改变坏的态度。"

1988年10月，在训练季开始之前，50名男女游泳校队的成员都参加了归因风格测验。此外，桑顿夫妇还评估了他们的队员，特别是他们认为队员在压力下的表现会如何，并预估他们在这一赛季中的表现。我们这样做是想知道归因风格测验是否能告诉教练一些他们所不知道的东西。

我立刻发现我知道了一些教练所不知道的"秘密"。归因风格测验的乐观分数跟教练评估哪一位选手可以在压力下表现得更好完全不相关。那么，归因风格测验分数真的可以预测游泳比赛的输赢吗？

为了验证这一点，桑顿夫妇在每一次比赛前对每一位选手都做一次评估，看他们会表现得比预期好还是比预期坏。每一位游泳选手也对自己做同样的评估，结果我们发现，教练和选手的评估几乎是一模一样的。我只算了表现比预期差的选手的分数，结果悲观者比乐观者在比赛时失常的人数多两倍，乐观者可以达到他们潜能应有的水准，悲观者却不能。

解释风格是否可以预测人们对失败的反应，就如同它可以预测棒球、篮球运动员和保险业务员的表现一样？

要验证这一点，我们在控制的情境下模拟了失败。在这一赛季结束时，我们让每位选手用最擅长的泳姿游了一次。桑顿夫妇告诉他们，他们所用的时间比他们的纪录慢了1.5秒或0.5秒（依距离而定）。我们知道这个0.5～1.5秒对运动员来说是很大的打击，他们会很失望。然后每位选手必须再游一次，再计时。如我们所预期的那样，悲观者第二次游得比较慢。有两名游泳健将都是悲观者，在游第二次100米时竟然慢了2秒，这2秒在比赛时足以使他们成为最后一名。与之相反，乐观者要不就是如常，要不就像比昂迪一样游得更快。当然，教练事后跟他们解释了为什么。

伯克利游泳队的实验证实了解释风格也可以预测个人的成败，与团队的研究结果一样。现在我们知道了这个解释风格对个人和团体都有预测功能，乐观的运动员在压力下表现得更好，压力使他们更努力地去尝试，使他们立刻从失败中站起来。

教练必须知道的事

假如你是一位教练或者一位很有前途的运动员，你应该注意下面这几件事。

第一，乐观并非你可以凭直觉就知道的事。归因风格测验可以测出一些你自己不知道的东西，它的预测能力超过了有经验的教练的判断。第二，乐观告诉你什么时候去用什么样的队员。如果是一个接力赛，你有一个跑得很快的运动员，但他是一个悲观者，而且刚输掉了个人项目的比赛，在这种情况下就要换掉他。只有在刚刚获胜的情况下，才应起用悲观者。第三，乐观告诉你如何筛选运动员。如果两个运动员体能很相近，就选那个乐观的。因为从长远来看，他会表现得更好。第四，你可以尝试将悲观者训练成乐观者。

桑顿问我是否可以帮他把悲观的游泳选手改造成乐观的，我说我还不能确定是否可以做到这一点。我们正在发展这个项目，不过看起来很有成功的希望。为了感谢他们参与这个实验，我答应我们的训练项目一成型就立刻把头一个机会留给他们。当我在写这一章时，我的训练人员正启程去伯克利教他们如何变得更乐观，你会在本书的最后

一部分看到这些技巧。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

- 乐观可以预测赛场上的赢，悲观可以预测赛场上的输。这对团队和个人都是适用的。解释风格在团队或个人面临压力时发挥作用，如在输掉一场球或在最后几局时。
- 乐观并非你可以凭直觉就知道的事。归因风格测验可以测出一些连你自己都不知道的东西。

第 10 章

乐观的身体不生病

一般来说，
我们看待不幸事件的方式，
是一生不变的。

身边的悲喜故事

丹尼9岁时，医生在他的腹部发现了伯基特淋巴瘤（Burkitt's lymphoma）。丹尼10岁时，虽然他已忍受了一年的放化治疗，但他的癌细胞仍然在扩散。所有人，包括他的医生，都放弃了治愈的希望，然而丹尼自己却没有放弃。

丹尼有个计划，他告诉每一个人，他长大后要成为一名研究如何治疗癌症的研究员，让其他孩子不再得这个病。虽然丹尼的身体已经很虚弱了，但他还是很乐观。

丹尼住在盐湖城，他把他的希望寄托在一位“著名的东海岸专家”身上。这位医生是治疗伯基特淋巴瘤的专家，他对丹尼的病很感兴趣，一直与丹尼的医生保持着联络，做丹尼的顾问。他打算在飞往美国西海岸参加儿科医学会议的途中在盐湖城稍做停留，探望一下丹尼，并与丹尼的医生讨论一下丹尼的病情。

因为这件事，丹尼兴奋了好几个星期，他有许多话想要跟这位专家说。丹尼每天都记日记，因为他希望自己的日记可以为找出治疗方法提供一些线索，他感到自己在参与治疗。

这位专家要来的那天，机场因大雾而关闭了。控制塔指挥专家乘坐的这架飞机到丹佛机场降落，所以这位专家决定直接飞往旧金山。听到这个消息时，丹尼偷偷地哭了，父母和护士劝他休息，并答应他一旦联络到这位专家就让他们在电话里交谈。但是第二天早上，丹尼变得浮躁不安，他从来没有这样过。他开始发高烧，出现了并发症，从晚上开始他就一直处于昏迷状态，第二天下午他就去世了。

你听到这个故事有什么感想？我相信这不是你第一次听到患者在希望破灭后随即死亡，或者有了希望以后病情立刻好转的故事。这种故事很普遍，普遍到大家都知道希望可以维持生命，无助则会摧毁生命。

控制权是健康必不可少的条件

1976年春天，我的桌上放了一份非常奇特的研究生入学申请。申请者是一名盐湖城的护士，名叫马德隆·维桑泰内（Madelon Visintainer），她在申请书中讲了丹尼的故事，她说她曾经照顾过好几个像丹尼这样的小孩和参与过越战的美国士兵，这些事情让她下决心重回学校，她希望来宾夕法尼亚大学跟我做研究，看看是否无助本身就会致命。如果是的话，她希望找出原因，她希望先用动物做实验，然后再应用到人类身上。

维桑泰内的坦率和真诚感动了入学委员会的每一位委员。此外，她的成绩也达到了标准，但是她的申请书有一些漏洞，有些时间和地点交代得不清楚，好像她每隔一段时间就会消失一阵子。

我们试了几次想澄清这些疑点，但都没成功，不过最后我们还是录取了她。1976年的秋天，我热切地盼望着她入学。但是开学时，她没有来报到。不过，她打电话来说她需要在盐湖城再待一年，因为她要主持一个有关癌症的研究项目，她请求我们保留她的入学资格到第二年的9月。由一个护士来主持研究项目听起来是很奇怪的事。

我问她是否真的想来宾夕法尼亚大学研究这个冷门的课题，因为很少有心理学家，甚至没有一个医学界的人相信心理状态会引起生理疾病。她回答说她并非菜鸟，她的阅历很深，知道自己要的是什么，并且早有心理准备。

1977年的秋天，她来报到了。她就像她的申请书一样朴实无华又有点神秘。她总是回避谈论自己的过去和未来，不过她的“现在”却是一流的，她第一年的研究项目就是用实验证明无助会导致死亡。

她对耶鲁大学两位年轻研究员兰格（Ellen Langer）和罗丁（Judy Rodin）的新发现深感兴奋。这两位研究员在养老院研究老人，看改变老人对自己生活的控制权会不会影响他们的生活。

他们根据楼层将老人分组。一楼的老人对自己的生活有一些额外的控制和选择权。管理员对这些老人说：“我现在告诉你们可以决定些什么。早饭你们可以选择荷包蛋或者炒蛋，不过要在前一天晚上选好。你们可以选择在星期三或星期四晚上看电影，不过也要事先登记。这里有一些盆景，你们可以选自己喜欢的，带回去放在房间里，

不过要自己浇水。”

管理员对二楼的老人说：“我要告诉你们，在这里你们有哪些福利。你们的早饭有荷包蛋或炒蛋，每星期一、三、五早上是荷包蛋，二、四、六是炒蛋。星期三和星期四晚上放电影，住左边房间的人星期三看电影，住右边房间的人星期四看。这里有一些盆景，护士会替你们送到房间里并摆放好，护士也会照看这些盆景。”

这样，一楼和二楼的老人得到的福利一模一样，只是一楼的老人有一些控制权，而二楼的老人没有。

18个月后，兰格和罗丁再次回到养老院。他们发现有部分控制权的老人比较有幸福感、比较活泼，逝世的人也比较少。这个惊人的事实表明，自主权和控制权可以让人延年益寿，无助或许会致命。

维桑泰内想在实验室研究这个现象，因为在实验室她可以精密地控制所有变量，这样才能知道为什么自主和无助会影响健康。她用三组老鼠做被试：第一组给予轻微电击，但它们可以逃走；第二组给予同样的电击，但逃不掉；第三组则没有任何电击。在开始电击的前一天，她先移植了一些癌细胞到老鼠的肚子里，这种癌细胞如果没被身体的免疫系统消灭掉，则会是致命的。维桑泰内移植的癌细胞数量正好，在正常的情况下，有50%的老鼠会患上癌症，其余老鼠的免疫系统会杀死这些细胞而不会患上癌症。

这是一个设计得很完美的实验，每一个变量都得到了控制：电击的强度和次数、食物、居住环境及癌细胞的数量，唯一不同的是三组老鼠的心理状态。第一组有控制感，第二组有习得性无助感，而第三组心理状态无改变。如果这三组在抗癌能力上有差别的话，那差别应该源于心理状态的不同。

一个月后，没有接受任何电击的第三组老鼠死了一半，这是我们预期的正常现象，表示移植的癌细胞的程序和数量是正确的；有控制感的一组老鼠中有70%成功战胜了癌症；而无助组的老鼠只有27%战胜了癌症。

维桑泰内的另一项发现有关老鼠断奶期的经历：小时候有自主控制经验的老鼠，长大后比较能抵抗癌细胞。她给予小老鼠可逃避的电

击、不可逃避的电击以及无电击，等小老鼠长大后，再将癌细胞移植到它们身上。大多数小时候有习得性无助经验的老鼠，长大后不能抵抗癌细胞的生长；而大多数小时候可以逃避电击的老鼠，长大后则战胜了癌细胞。所以，儿童期的经验与长大后对癌症的抵抗力有很重要的关系。

维桑泰内获得博士学位后，申请了好几所学校助理教授的职位。这些学校都坚持要一份完整的履历表，我这才惊讶地发现原来在来我这里做研究生之前，她已是耶鲁大学护理系的助理教授了。我后来发现她还得过银星勋章（Silver Star）及其他奖章，因为她在越战中有过英勇的表现。1970年，她曾负责过柬埔寨鹦鹉嘴野战医院的工作。

我对她背景的了解仅限于此，因为她守口如瓶，不肯多说。现在我明白她身上勇气和坚强个性的来源了。在她从事护理工作时，她的理念——心理状态会影响生理健康，是被她的同事嘲笑的。等完成博士论文时，她已经用科学的方法证明了心理状态的确可以影响病情。后来，维桑泰内成了耶鲁大学医学院小儿护理系的系主任。

为什么乐观的人更健康

心理活动怎么可能影响肉体的疾病呢？这是我认为最难解的哲学问题。

宇宙中只存在两种实体：物质实体和精神实体。这是17世纪理性主义大师笛卡尔的观点。那么，这两者是如何相互作用的呢？笛卡尔是二元论者，他认为心理可以影响身体。后来出现了另一种持反对观点的思想学派，这一学派的影响力一直持续至今。这就是唯物论，唯物论者坚决反对那些思想和情绪可以影响身体的说法。

长期以来，我一直被三个方面的有关健康和希望的问题困扰着。每一个问题都可以说是身心问题的现代化身。第一个方面的问题是有关原因的。希望真的可以维持生命吗？绝望和无助真的会致命吗？第二个方面的问题是有关机制的。在这个物质的世界里，希望和无助是怎么运作的？什么样的机制使心理对身体产生了影响？第三个方面的

问题是有关治疗的。改变你的想法可以增进健康，使你延年益寿吗？

近些年，世界上各个实验室都陆续发表研究报告，宣称心理特质，尤其是乐观可以增进健康。这些证据使我们以前听到的许多老生常谈的话显得更有道理了，例如笑口常开、开朗或生存意志可以增进健康等。

习得性无助理论从四个层面来强调乐观对健康有益。

第一是来自维桑泰内的研究报告：有习得性无助感的老鼠比较容易患癌症。这个发现很快被更多、更详细的免疫系统研究证实了。免疫系统中有一种名为T细胞的细胞，它可以辨识入侵者，例如麻疹病毒，然后快速地自我分裂，进而将这些入侵者消灭掉。另一种天然杀手细胞（NK细胞）可以扑杀它们遇见的任何入侵异物。

研究者在无助的老鼠身上发现，它们的免疫系统功能减弱了。无助老鼠血液里的T细胞不再快速地分裂，脾脏内的NK细胞也失去了杀死入侵者的能力。这些研究显示，习得性无助不只是影响了行为，它深入细胞层，使免疫系统变得被动。

这对解释风格来说又有什么特殊意义呢？解释风格是习得性无助的核心。如前所述，乐观者可以抵抗无助，当失败时，他们不容易变得抑郁，也不会轻易放弃。而无助经验越少，免疫系统越强健。所以，乐观影响健康的第一种方式就是防止无助的发生，进而使免疫系统强健有力。

乐观增进健康的第二种方式是使你维持良好的健康习惯，有病及时寻医问药。悲观的人认为生病是永久的、普遍的和人格化的。他们会认为，“我怎么做都没用”“那又何必多此一举”。在一个对100名哈佛毕业生为期35年的追踪研究中发现，悲观者比乐观者更不容易改掉抽烟的习惯，更容易生病。乐观者习惯于掌握自己的命运，会采取行动来防治疾病。

乐观促进健康的第三种方式是减少坏事件发生的次数。统计显示，一个人在某一时期遇到的坏事越多，越容易生病。在6个月内经历搬迁、被解雇和离婚的人患病的概率非常高，甚至得心脏病和癌症的概率也比一般人高。所以即使你自己感觉身体很好，也还是应该在

换工作、退休、离婚或亲人死亡时特别注意自己的身体。丧偶的人在头6个月的死亡率比平常高出好几倍，所以如果你的母亲去世了，你一定要让你的父亲去做一个全面的体检。

你可能会想，谁会碰到较多的不幸事件呢？答案是悲观的人。因为他们比较被动，较少主动采取行动来避免不好的事发生，而且在事情发生之后也较少采取行动来终止这些事。所以，悲观的人发生不幸事件的概率比一般人高，而如果不幸事件容易导致疾病的话，悲观的人就较容易生病了。

乐观可以促进健康的第四种方式是提供社会支持。拥有一份深厚的友谊和爱情似乎对身体健康很重要。一个中年人如果有一个好朋友，可以在有问题时半夜打电话去谈心，那么他的健康状况会比没有朋友的人好很多。同时，没结婚的人患抑郁症的比率要比结了婚的人高。即使只是一般的朋友，他们也会对抵抗疾病有所助益。

我母亲70多岁时动了一次手术，有几个月的时间，她必须挂着尿袋。很多人觉得尿袋恶心，所以我母亲深觉羞愧，她躲避朋友，不再打桥牌，也不让我们去看她。不幸的是，在她独居的这段时间里，她的肺结核复发了，她为所谓的寂寞付出了代价。

悲观者也有同样的问题。遇到挫折时，他们比较被动，很少去寻求社会支持。社会支持与疾病之间的联系提供了乐观解释风格可以促进健康的第四个理由。

彼得森最先研究了悲观和疾病之间的关系。20世纪80年代中期，彼得森在弗吉尼亚理工学院教授变态心理学，他让班上的150名学生做了归因风格测试，同时写下自己的身体健康状况，以及过去几个月中一共去看过几次医生。彼得森追踪了学生一年的健康状况，发现悲观的学生比乐观的学生得传染病的概率高两倍，而且去看医生的次数也多两倍。

这会不会是因为悲观的人比较喜欢抱怨这里痛那里痛，而不是真的有病？不是的，因为彼得森在学生做测试之前和之后都实际调查过学生生病的次数和去看医生的次数。悲观者生病的次数和看医生的次数的确比较多。

另一项研究是关于乳腺癌复发率的。有一项英国的研究追踪了69名乳腺癌患者5年，结果发现，没有复发的妇女多半是有战胜疾病意志的人，而那些死亡或复发的妇女多半是无助地接受医生的诊断、默默忍受的人。

有没有可能那些乐观的人正好病得比较轻，所以活得比较久呢？不是。美国国家癌症研究所（The National Cancer Institute）拥有珍贵、详细的病情资料，包括NK细胞活动形态、淋巴结的数目、癌细胞扩散情况等。结果显示，那些活得较久的人的确受益于乐观的解释风格和对生命的享受。

不过，这种结论也遇到过挑战。1985年，巴里·卡希利斯（Barrie Cassileth）发表了一篇有关绝症患者的研究报告，指出心理变量对患者的存活率没有任何影响。《新英格兰医学杂志》（*New England Journal of Medicine*）的副总编马西娅·安杰尔（Marcia Angell）写了一篇社论，对卡希利斯的这篇文章大为赞扬，认为这项研究就是一个证据，告诉我们那些“疾病直接反映出心理状态”的说法其实只是民间传说而已。

我们如何解释卡希利斯的研究与其他显示心理状态会影响疾病的研究之间的不同呢？第一，卡希利斯的心理测验不恰当，她只用了一些广为应用的测验的片段，而不是整个测验。第二，卡希利斯的患者全是癌症晚期的患者。假如你被砂石车轧过，不管你多乐观，恐怕都没什么用；但假如你是被自行车撞了，那么乐观就会有相当重要的作用。我认为当病情已经严重到癌症晚期时，心理状态就不能发挥什么作用了；但当肿瘤还小，病情刚刚开始发展时，乐观的确攸关生死。

唯物论者把免疫系统从它所驻扎的那个人的心理中分离出来。他们认为乐观、希望这种心理变量会像灵魂一样挥发掉，所以不相信乐观、抑郁对免疫系统的影响。他们忘记了免疫系统是与大脑相连的，而心理状态又跟大脑的状态相关，大脑的状态直接反映一个人的心理，大脑的状态又会影响身体状况，所以情绪和思想会影响身体这种观点其实一点也不玄妙。

大脑和免疫系统不是靠神经连接的，而是靠激素。激素通过血液

流遍全身，可以将情绪状态从身体的一部分传到另一部分。现在已有很多证据指出当一个人抑郁时，他的大脑也会随之改变。在神经之间传递信息的激素，在抑郁时会变得匮乏。另一种神经递质叫作儿茶酚胺，它在抑郁时也会变得很稀少。

但什么样的生理事件会使免疫系统知道它的主人正处于悲观、抑郁或悲痛的状态呢？当儿茶酚胺变得很少时，另一种化学物质内啡肽的活动就增加了。免疫系统能探测出内啡肽的水平，当儿茶酚胺水平很低时，内啡肽的水平就会变高，免疫系统就会减少自己的活动。

这只是生物学上的幻想，还是悲伤、抑郁的确可以关掉免疫系统？

大约1980年，澳洲有一些研究者找了26名刚刚丧妻的男士作为研究对象，他们为这些被试抽了两次血，第一次是在妻子去世后的第一个星期，第二次抽血是在丧妻后第六个星期。研究者检查了这些男士免疫系统的变化，结果发现悲痛时免疫系统的活动减少了，T细胞没有像原来那样快速地自我分裂。过了一段时间后，免疫系统又逐渐恢复到正常水平。美国的学者同样也证实了这项研究的发现，并且把这项发现又往前推进了一些。

抑郁也会影响免疫系统的反应方式。有一项研究检验了37名妇女在经历人生重大变故后或抑郁时，血液中的T细胞和NK细胞的活动情形。她们血液中的NK细胞活动程度都比一般妇女低。她们的抑郁程度越严重，免疫系统的反应就越糟。

如果抑郁和悲伤会暂时降低免疫系统的功能，那么悲观，这个更长期的心理状态，就应该会使免疫系统长期处于低活动状态。如第5章讲到的，悲观的人较容易且更经常地沉溺于抑郁，这表示悲观的人免疫系统功能一般比较差。

为了验证这个假说，宾夕法尼亚大学的研究生莱斯利·卡门（Leslie Kamen）、耶鲁的罗丁和我进行了合作，罗丁已经追踪康涅狄格州纽黑文市一群老人的健康状况很久了。这些老人平均年龄为71岁，研究者每年多次去详细调查他们的营养、健康状况以及他们儿孙的情况。研究者每年都要给这些老人抽一次血，以检查他们的免疫功

能。我们把这些资料拿来进行悲观程度分析，然后分析血液数据，看能否预测免疫活动的强弱。正如我们所预期的，乐观者有比较强的免疫功能。此外，我们还发现调查时老人的健康状况和抑郁程度都不能预测他们的免疫功能，唯有悲观会使免疫系统的活动减弱。

综上所述，这些证据很清楚地指出心理状态可以改变你的免疫反应。丧失亲人的悲痛、抑郁和悲观，都会减弱免疫系统的活动。至于这些心理因素如何作用于生理，还没有很完善的解释。不过有一种可能性，就是前面所谈到的，大脑内有一些神经递质在这些心理状态下被耗尽了或数量变得很少，进而引起内啡肽的增加，人体免疫系统的活动就会减弱。

如果你很悲观，损害了免疫系统，那么悲观很可能会影响你一生的健康。

哈佛高材生的生活

乐观的人比悲观的人更长寿吗？如果小时候有乐观的解释风格，是否一生都比较健康？

从科学的角度看，这个问题很难回答。我们不能找一群长寿的老人，说他们大多数是乐观的，所以乐观者更长寿。他们很可能是因为身体硬朗才乐观的，而不是因为乐观才长寿。

所以在回答这个问题之前，我们要先回答几个其他的问题。首先，我们需要知道解释风格是否很稳定，一生中都不太会改变。为了研究这个问题，我的一个研究生梅拉妮·伯恩斯（Melanie Burns）在老年杂志上刊登广告，寻求保留着自己十几岁时日记的老人。30位老人来应征，并把他们的日记交给我们，我们利用CAVE技术描绘了他们青少年时期的解释风格。此外，我们还要求这些老人每人写一篇较长的文字，描述他们现在的生活、健康、家庭、事业状况，我们对这篇文章也进行了CAVE分析，得到了他们晚年的解释风格。那么这两次分析有相似之处吗？

我们发现，对积极事件的解释风格在50年间是可以改变的。例

如，同一个人在生命的某一个阶段会认为积极事件的发生完全是命运的作用，在另一个时期则认为是自己能力的作用。但我们发现对不幸事件的解释风格是相当稳定的，50年中几乎没有改变。一些在少女时期认为男孩子对她们没有兴趣是因为她们“不可爱”的女人，在50年后，同样认为孙子不来看她们是因为她们“不可爱”。我们看待不幸事件的方式，也就是我们的悲剧理论，是一生不变的。

这个重要的发现使我们更接近了我们想要问的问题——年轻时的解释风格是否会影响以后的健康状况？在提出我们的问题之前，还有哪些应该知道的呢？

我们需要一个有下列特质的大样本：

1．年轻时，他们留下许多对原因进行分析的评论或记录可供我们做CAVE分析。

2．我们必须确定他们在写这些评论时是健康的、成功的。这点很重要，因为如果那时身体不健康或已经失败了，那么他们可能是悲观的，而悲观会使他们以后也不健康。如果是这样，可能只是因为早期的疾病或早期的失败造成了不健康的生活，而不是悲观的解释风格造成的。

3．我们需要的被试是每年固定做体检的人，这样我们才能画出他们一生的健康变化曲线。

4．最后，我们需要年纪很大的被试，这样我们才能进行一生的健康预测与分析。

我们的要求显然比较苛刻，到哪里可以找到符合这些条件的人呢？

乔治·瓦利恩特（George Vaillant）一直是我很尊敬的心理分析学家，1978—1979年我有幸成了他的“同学”。我们一起被邀请去斯坦福大学的行为科学研究中心做一年的研究。瓦利恩特深信心理分析理论中的防御理论，认为影响我们一生的不是有多少不幸事件，而是我们怎样在心理、精神上去对抗它们。他认为对不幸事件的习惯性解释

是自我防御的一种，他曾花了10多年的时间追踪研究一个很特殊的样本，在他们从中年进入老年时详细地进行访谈。

20世纪30年代中期，格兰特基金会（William T. Grant Foundation）研究过身体健康人群的成人期生活。这项研究最初的设计者是想通过追踪一群绝顶聪明的人来调查决定成功和健康的因素。所以他们找了哈佛大学5个年度的大一学生，从里面挑选出200名身体状况绝佳、智力和社交能力一流的学生作为追踪对象，这大约占哈佛大学1939—1944年入学学生的5%。截止到1990年，这些人都70岁左右，且全力配合这项研究50年了。他们每5年做一次全面的体检，并定期接受访谈，不停地填写各种问卷。他们为研究影响健康和成功的因素提供了最宝贵的资料。

当这个研究项目的主持者因年纪太大而无法继续时，他想找年轻人继续追踪研究到这些被试去世。那时正好是这群哈佛毕业生毕业25周年聚会，项目主持者选择了瓦利恩特。瓦利恩特那时是美国最有前途的年轻精神病专家之一。

瓦利恩特在格兰特基金会的研究中的第一个重要发现是，20岁时的财富并不能确保以后的成功和健康。这些被试中有相当多的人失败或不健康，例如婚姻失败、破产、酗酒、很年轻就得了心脏病、自杀等。这些人与同时期成长在贫民窟的同龄者所经历的伤心事和打击一样多。瓦利恩特想找出哪些因素可以预测这些人中什么样的人会有好生活、好事业，什么样的人又会潦倒一生。

我前面说过，瓦利恩特主要关注的是防御机制，即这些人对抗不幸事件的特殊方式。有些人还在大学时就能以成熟的方式来面对失败，比如以幽默、利他、升华等方法来自我排解；而有些人就不行，例如当女朋友移情别恋时，他们用否认、投射等不成熟的防御方式来解释这种打击。那些在20岁时就已有成熟的防御机制的人，以后会更容易成功，更健康。当他们60岁时，这些人往往没有患上心脏病、高血压等慢性疾病。但那些年轻时没有成熟防御机制的人，有超过1/3的人到60岁时健康状况很差。

这些人就是我们要找的人。他们在年轻时都留下了相关资料，而

且他们当时都很健康、成功，他们的健康状况一直被密切地追踪着，现在他们都处于中年后期。此外，我们还了解了很多有关他们人格、生活情况的信息。那么，这些人中，乐观者是否会比悲观者更健康、更长寿呢？

瓦利恩特很爽快地答应了我和彼得森的合作邀请。我们决定用“密封信封”（sealed-envelope）的方式来进行研究，不去了解这些人是谁以及他们的健康状况。我们先随机选择了一半被试（共99人），并调取这些人在第二次世界大战结束后聚会时所写的文字。这里面的资料非常丰富，充满了悲观和乐观的解释风格。

- “船沉了，因为那个海军上将笨。”
- “我永远不可能跟那些人相处得好，因为他们嫉妒我是哈佛毕业的。”

我们用CAVE技术分析了所有的文字，绘制了青春期结束时每个人的解释风格。

一个下雪天，彼得森和我飞往达特默斯，瓦利恩特在那里做精神学教授，我们三个人共同打开了密封的信封，看这些人实际的生活情形与我们所勾画出来的解释风格之间的关系。我们发现，他们60岁时的健康状况跟他们25岁时的乐观程度有密切的联系。悲观的人比乐观的人更早开始生病，而且更严重，这个差距到45岁时已经非常显著了。在45岁以前，乐观对健康没有影响。在45岁以前，男性一般保持着跟25岁时一样的健康状况；但到45岁以后，男性的身体健康状况开始走下坡路。这个坡下得有多快，可以从他25岁时的悲观程度来预测。此外，当我们把防御方式——25岁时的心理和生理健康状态输入电脑程序中时，乐观这个因素被分离出来，成为决定45岁及之后20年的健康状况的主要因素。这些人现在正步入老年，在接下来的10年里，我们可以验证乐观除了可以预测健康外，是否也能预测长寿。

赶走你的抑郁

现在已有许多证据表明心理状态的确会影响身体健康。抑郁、哀伤、悲观对健康有短期和长期的影响，而且这种影响是如何产生的现在已不再神秘了。

这个影响的每个环节都是可以验证的，失败—悲观—抑郁—儿茶酚胺减少—内啡肽增加—免疫系统被抑制—生病。这里面没有不可测量的过程。此外，如果影响的过程真是如此的话，我们可以在每一个环节上进行治疗和预防。

“这样的机会一生只有一次。”罗丁这样说。罗丁是个奇人，她不到40岁就成了耶鲁的教授、美国东部心理协会的会长。在这个寒冷的冬天的早晨，她把我们叫到纽黑文市来开会，告诉我们她认为时机已经成熟了，应该去向麦克阿瑟基金会申请支持，以发展日益壮大的心理神经免疫学（psychoneuroimmunology）。

一向害羞、声音轻柔的匹兹堡心因性肿瘤学（psychological oncology）教授桑德拉·利维（Sandra　Levy）开口了。她略带激动地说：“我一直想做的就是尝试治疗和预防。罗丁和马丁已经告诉我们，悲观的解释风格会造成免疫功能下降。现在已有足够的证据可以证明，认知疗法能改变解释风格并治疗癌症。”

她说完后，出现了较长时间、令人难堪的沉默，除了这个房间里的人，几乎没有人相信心理治疗能提高免疫功能，更没有人相信心理治疗可以治疗癌症。对其他心理学家来说，这是冒牌科学家或不学无术的江湖郎中说的话，没人会相信。

我鼓起勇气打破了沉默。“我同意利维的话。”我这样说，不太确定会有什么样的后果。“让我们用心理学的方法来试试改变免疫系统。如果错了，那我们不过是浪费了几年的时光而已；但如果我们是对的，并且能说服政府去做更好、更精确的这类实验，我们就给医学保健系统带来了革命。”

那天早上，罗丁、利维和我决定去试一下。我们请求麦克阿瑟基金会支持我们做一个小规模的关于认知疗法提升免疫系统功能的研究。这个要求很快被核准了，所以在后来的两年里，我们治疗了40名直肠癌患者和皮肤癌患者。这些患者在接受放化疗的同时，另外每个

星期接受一次认知治疗，共12个星期。我们设计这些治疗的目的不是治愈抑郁症，而是引导患者采用一些新的思考方式来应对打击。我们让他们认识到自己不自觉的思想，当他们钻牛角尖时，想办法使自己分心，然后与自己的悲观解释争辩，反驳自己的悲观看法（详见第12章）。另外，我们还教他们如何放松，如何应对压力。当然，我们还设置了一个控制组来做比较，他们也是癌症患者，接受同样的放化治疗，只是没有接受认知治疗和放松训练。

“我的天啊！你应该来看看这些数字！”我从来没有见过利维这么兴奋的样子。这是两年后，11月的一个早晨，她打电话给我。“接受认知治疗的患者体内NK细胞活性提升得非常快，但是控制组的患者并没有，我的天！”

简单地说，认知疗法的确增强了免疫系统的活动，就如我们预期的那样。

现在就断言是认知疗法改变了疾病的方向或拯救了这些癌症患者的生命还为时过早。但是，这个小型的研究足以说服麦克阿瑟基金会支持我们做长期的研究。从1990年开始，我们对更多的癌症患者进行认知治疗，想办法提升他们身体的免疫能力，进而击败癌症。

同样令人兴奋的是，我们也会尝试预防。我们对高危人群进行认知治疗（详见第12章）。这些人包括刚离婚或刚分居的人，以及驻守在南北极寒冷地带的军人等。一般来说，这些人的患病率比普通人高，改变他们悲观的解释风格是否会增强他们免疫系统的抵抗力，进而降低他们的患病率呢？

我们很有信心。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

抑郁、哀伤会在短期内减弱我们免疫系统的功能，悲观则会长期抑制免疫功能，使我们的健康受损。

认知疗法可以增强免疫系统的功能，改善患者的健康状况。

第 11 章

乐观的领导人得民心

历史文献是肥沃的土壤，
预测未来是验证理论的好方法。

身边的悲喜故事

1988年1月，13位总统候选人开始四处奔波，发表政见。共有6位共和党参选人，其中布什（George Bush）和多尔（Robert Dole）的民意调查结果比较接近。很多人认为布什会输，因为多尔强悍而布什软弱。不过，电视布道家罗伯逊（Pat Robertson）、保守派肯普（Jack Kemp）和黑格（Alexander Haig）将军的实力也不容小视。

民主党更是人人有希望，个个无把握，逐鹿中原者一大堆，不知鹿死谁手。

哈特（Gary Hart）似乎已经从上一届的性丑闻中恢复过来了，再次在民意调查中领先。参议员西蒙（Paul Simon）、马萨诸塞州州长杜卡基斯（Michael Dukakis）、参议员戈尔（Albert Gore）以及众议员格普哈特（Richard Gephardt）都被认为很有希望，而黑人牧师杰克逊（Jesse Jackson）被认为仅能获得黑人的选票。

我们用CAVE技术把这13位角逐者的演讲稿加以分析、评分，得出了我们的预测。在2月艾奥瓦州初选的前一个周末，哈洛德·祖洛（Harold Zulow）坚持认为应该把我们的预测结果放在密封的信封里，寄给《纽约时报》，并放一份在宾夕法尼亚大学心理系主任那里，以免万一被我们预测中了却没有人相信。

5月初，初选尘埃落定后，祖洛跟我坐下来，将他2月初密封信封里的预测与初选结果进行比较，我几乎不敢相信自己的眼睛：简直是完全正确的！

我早年读过的弗洛伊德的文章强烈地影响了我后来的研究方向。科幻小说作家艾萨克·阿西莫夫（Isaac Asimov）虽然不像弗洛伊德那么有名，但他的作品对我的影响更深远。在他那本令人一看就放不下来的小说《基地三部曲》（*Foundation Trilogy*）中，阿西莫夫为有头脑、长满粉刺的孩子创造出一个英雄——塞尔登（Hari Selden）。他创造了心理历史学，专门预言未来。塞尔登认为个人是不可预测的，

但由个人所组成的团体是可以预测的。只需有塞尔登的统计公式和行为原则（阿西莫夫从来没有把这个秘密透露给我们），你就可以预测历史的走向。“哇！”这些年轻人佩服得不得了，“可以用心理学的原则来预言未来！”

这个“哇”一直跟着我。当我还是资历较浅的教授时，我非常兴奋地发现心理历史学真的存在。后来，我与我的好朋友宾夕法尼亚大学历史系的助理教授艾伦·科尔斯（Alan Kors）合开了一门心理历史学课。这门课给了我们一个机会去探讨学术界的阿西莫夫世界。结果发现这是一次令人失望的尝试。

我们阅读了爱利克·埃里克森（Erik Erikson）所做的相关研究，他企图把弗洛伊德的精神分析原理应用到马丁·路德身上。埃里克森说路德反抗的勇气来自他幼年时大小便的训练，埃里克森教授从路德零星的童年史料记载中得出了这个惊人的结论。这种异想天开的推论绝对不是塞尔登的本意。第一，它的原理并不能达到目的，甚至无法帮助治疗师解释患者为什么有反抗心理，更不要说去解释已经死了几百年的人的反抗心理了。第二，那个时期所谓的心理历史学进行的是个案研究，而阿西莫夫清楚地指出有效的预言是针对团体的。第三也是最糟的一点，这种心理历史根本没有预测出什么来。它只是编一个故事使已有的定论合理化。

1981年，当我接受艾尔德的挑战去发展时间机器时，阿西莫夫的理念还深埋在我心里，所以我准备用内容分析的方法来找出那些不能或不愿接受问卷调查的人的解释风格。但是，还有一大群不能接受问卷调查的人已经死了，他们的行为影响了历史。我告诉艾尔德，CAVE技术正是他所梦想的“时间机器”。我建议不仅可以将它应用到当代不愿接受测验的人身上，还可以用在已经死亡的人身上。我们所需要的只是他们忠实的口述记录。只要有这些资料，我们就可以找出他们的解释风格。我还指出这类材料非常广泛，自传、遗嘱、新闻稿、录音带、日记、病历、从前线寄回来的家书、答谢辞等。“艾尔德，”我说，“我们可以来研究心理历史。”

毕竟，我们手上有塞尔登所说的三个必要条件。第一，我们有一个很有价值的心理学原理，乐观的解释风格可以预测抵抗抑郁症的能

力，可以预测高成就、坚韧性。第二，我们有一个能有效测量生者或死者的解释风格的方法。第三，我们的样本足够大。

1983年春天的一个早上，我对21岁的大学生祖洛解释着上面的内容，他的思维、精力都是一流的。我希望说服他来宾夕法尼亚大学做我的研究生。

“你想过把这套方法用到政治上吗？”他说，“或许我们可以预测选举。我敢打赌美国人希望有一个乐观的领导者，一个告诉他们问题一定可以解决的人，而不是一个对什么都抱着怀疑态度的人。你需要大量的被试吗？美国选民这个群体如何？你无法预测每一个选民的投票情况，但是或许我们可以预测一群选民。我们可以从候选人发表的政见中找出他们的乐观情况，然后预测谁会赢。”

我很高兴他用了“我们”，因为这表示他会来宾夕法尼亚大学就读。他果然来到了宾夕法尼亚大学，在这之后的五年里，他的成就惊人。他成了第一个预测历史事件的心理学家。

用乐观情况预测美国总统大选

1948—1984年大选

美国选民希望有什么样的总统？乐观性在美国选民心目中有分量吗？我们重新阅读了近代当选总统和落选者的提名演讲。在这里面，乐观和不乐观的差异立刻显现出来了。我们来看看史蒂文森（Adlai Stevenson）在1952年第一次接受民主党提名时的答谢辞（史蒂文森两次竞选美国总统都失败了）。

> 当喧嚣和喊叫停止时，当乐队离去、灯光熄灭时，在这历史性的时刻，责任赤裸裸地摆在我们面前。这是一个内忧外患的时刻：对内，唯物论和各种明争暗斗的鬼魅萦绕着我们；对外，国际上充满了斗争。

史蒂文森不愧是个学者，他的演讲稿中充满了不幸的事以及对这

些事的分析，但他没有提出任何改变这些事的方法。下面是他的解释风格：

> 20世纪，这个最动荡不安的时代还没有过去。牺牲、忍耐和难以和解的目标将在未来很多年里充斥在我们的生活中……
>
> 我不希求你们提名我为总统候选人，因为坐在那个位子上的压力超乎任何人的想象。

他的解释风格具有永久性：磨难会很长久，会引起牺牲，同时也具有普遍性：这个负担使他不敢去希求总统提名。史蒂文森，一个绝顶聪明的人，但处于情绪的黑洞中。他的解释风格是抑郁的。

艾森豪威尔的演讲词和史蒂文森的大不相同。艾森豪威尔曾两度成为史蒂文森的对手，他的解释风格中反刍很少，乐观性强，而且充满了行动。请听艾森豪威尔接受共和党提名的演说词（他即将去朝鲜）。

> 今天是我们开战的第一天。
>
> 通往11月4日的这条路充满了荆棘，在这个挑战中，我会全力以赴，毫不保留。
>
> 我参加过很多战役，习惯在战斗的前夕到营地与我的士兵聊天，谈他们所关心的事，谈我们的重大责任。

艾森豪威尔的演讲词没有史蒂文森的优雅、含蓄、文采，但他赢得了1952年和1956年的大选。当然，他是第二次世界大战期间的英雄，对手的资历跟他比起来的确是小巫见大巫。有些历史学家认为没有人比得上艾森豪威尔的声望。事实上，共和党和民主党都在争取他做候选人。那么，艾森豪威尔的乐观和史蒂文森的悲观究竟跟大选的结果有没有关系呢？我们认为是有的。

总统候选人如果比对手悲观并且有反刍的习惯，会怎样呢？我们认为会有三个负面影响。第一，这个阴沉的候选人会比较被动，竞选演说的次数比较少，也较少会立刻反击对方。第二，选民比较不喜欢

他。一个控制良好的实验曾显示人们会避免跟抑郁的人在一起，也比较不喜欢抑郁的人。第三，比较悲观的候选人不太会激起选民的希望。悲观者对不幸事件所做的永久性和普遍性的评价会使人感到绝望。这三个结果加起来，我们就可以预测悲观的候选人会输掉竞选。

要验证我们的看法，即候选人的乐观程度会影响大选结果，我们需要找到一个基准点。在这一点上，两个候选人的演讲必须可以相互比较，而且可以跟以往候选人的演讲相比较。最合适的比较就是接受提名时的演讲，在这篇演讲词中，候选人必须勾画出国家未来的蓝图。

我们收集了自1948年起，共10次提名总统的演讲词，把里面凡是有关因果关系的句子都勾出来，将它们随机排列，然后拿去给不知情的人评分，用CAVE计算他们的乐观分数。此外，我们还将评论或分析不好事件但未提到如何去解决的句子都找出来，除以全部的句子数目，得出了反刍的比例。我们同时对带有行动取向的句子做了统计，计算出候选人提到他曾经做了什么或者准备怎么做的句子在全篇演讲词中所占的百分比。我们把解释风格分数加上反刍分数得到一个总分，我们叫它悲刍（pessrum）。悲刍的分数越高，候选人的解释风格越糟。

当比较1948—1984年这36年间每一次选举中两党候选人的悲刍分数时，我们的第一个发现就是10次中有9次是悲刍分数低的那位候选人当选。只用看他们演讲的内容，我们就能比民意调查机构预测得还准确！那么，输赢的幅度跟两个候选人悲刍的差距有关吗？大有关系。差距大则输赢的幅度也大；两个候选人如果乐观分数只差一点，输赢则也只差一点。

等一下。哪一个在前？是乐观还是领先？是认为自己会赢的乐观使选民投他，还是因为他已经领先所以乐观？乐观是领先的原因，还是领先的结果呢？要澄清这一点最好的方式就是去看后来居上的那些候选人。他们在开始竞选时，民意调查显示他们落后于对手，有的时候落后很多。1948年，杜鲁门落后于杜威13%，但是他的悲观分数比杜威低很多，最后杜鲁门以支持率高出4.6%的优势胜过杜威，让所有人大跌眼镜。1960年，肯尼迪比尼克松落后6.4%，但是肯尼迪的悲

刍分数比尼克松低很多，即他比尼克松乐观得多，投票结果是他比尼克松高0.2%。这是有史以来最接近的选举，真正的险胜。

我们可以在统计上控制早期民意调查时的领先以及候选人为现任总统这两个因素，因为它们会使乐观分数膨胀。当控制了这两个因素后，我们看到乐观效应仍存在，而且是主效应。悲刍分数决定了输赢的幅度，而且比其他因素预测得更准。

选民为什么喜欢乐观的候选人，可能有三个原因：第一，乐观者的竞选造势比较有活力；第二，选民不喜欢悲观者；第三，乐观可以带来希望。对于第二点和第三点，我们并没有直接测量的方法。对于第一点，我们计算了7次大选中每位候选人竞选时每天所到之处，即他们对选举有多投入。如我们所预测的一样，较乐观的候选人去的地方比较多，比较热衷、比较投入，竞选更卖力。

候选人的演讲稿通常是别人捉刀的，而且经过了一再的修改。那么，它反映出的到底是候选人的乐观程度还是捉刀者的乐观程度呢？从某个角度来看，这是没有关系的。这个乐观分析其实预测的是基于对候选人的印象选民会怎么投票而已，至于这个印象是真的还是塑造出来的并没有关系。但是从另一个角度来看，候选人究竟是怎么样的就很重要了。弄清这点的一个方法便是比较记者招待会和公开辩论中候选人的发言，因为这种场合较少照本宣科，通常反映了他们的想法。我们分析了有公开辩论的4次总统大选，这4次大选中，悲刍分数比较低的候选人在辩论中的表现也比较好。

然后，我为6位领导人的演讲词和记者招待会的文稿评分，进而找出他们的解释风格。很厉害的是，我发现他们从照本宣科的演讲稿到记者招待会的即兴演说，都有一个相当稳定的特征，事先写好的演讲稿和记者招待会的即席作答两者的普遍性和永久性非常一致。人格化分数则显示出不同，不过这个变化是一个常数。换句话说，个人的解释，例如谁应负责任，在正式的演讲中比较含蓄，有所掩饰，而在记者招待会中常是自然流露出来的，比较率性。

我的结论是，无论有没有人捉刀代言，演讲稿一般都可以反映出演讲者的性格。不过有一个例外，那就是杜卡基斯。

1900—1944年大选

我们决定验证一下我们10个中有9个预测正确的结果是否为偶然。我们阅读了1900年以来的竞选文稿，并分析了他们的解释风格和反刍，这样就增加了12次总统大选的材料。

我们看到了同样的结果，12次大选中有9次是悲刍分数比较低的候选人获胜，而且获胜的幅度跟两人分数的差距相关。另外那三个例外是非常有意思的。这三个例外都是罗斯福的连任选举，罗斯福每一次都赢得蛮多，虽然他比兰登（Alfred Landon）、威尔基（Wendell Willky）和杜威都悲观。我们认为这三次选举中，选民投票受到了罗斯福应对危机时如何表现的影响，而没有受他对手演讲词中希望程度的影响。

在1900—1984年的22次总统选举中，美国人有18次选择了乐观的候选人。在所有的选举中，那些原来不被看好但后来居上的意外者，都是比较乐观的候选人。输赢的幅度与两位候选人悲刍分数的差距相关，乐观程度超出对手越多的人，赢的幅度也越大。

在成功地验证了历史后，祖洛和我认为预测未来的时机已经成熟了。

用心理学预测未来

心理历史学是用来“后测”事件的，即用更早以前的事去预测后来已经发生的事。这没有什么惊人之处，因为如果已经知道了结果，我们就有相当大的空间去寻找导致这个结果的理由。

在分析的22届总统竞选中，我们已经知道谁赢了，虽然我们尽量做到公正地分析，并且找不知情者来评分，但比较机灵的评分者很可能会猜出演讲的人是谁。只有像塞尔登所描绘的那样，能够预测出未来，心理历史学才能引起别人的兴趣，它的方法才不会使人质疑。

在完成了1900—1984年的总统大选分析后，我们终于可以去预测1988年的总统大选了。在我们之前，从来没有任何一位社会学家预

测过历史上的大事。我们决定在三个方面做预测：第一是预选，预测谁会是两党的提名人；第二是预测谁会赢得大选；第三是预测33个参议员的选举结果。我们立刻开始收集所有候选人的演讲。

超准的初选预测

1988年1月，13位总统候选人开始四处奔波，发表政见。共有6位共和党参选人，其中布什和多尔的民意调查比较接近。很多人认为布什会输，因为多尔强悍而布什软弱。不过，电视布道家罗伯逊、保守派肯普和黑格将军的实力也不容小视。

民主党更是人人有希望，个个无把握，逐鹿中原者一大堆，不知鹿死谁手。哈特似乎已经从上一届的性丑闻中恢复过来了，再次在民意调查中领先。参议员西蒙、马萨诸塞州州长杜卡基斯、参议员戈尔以及众议员格普哈特都被认为有希望，而黑人牧师杰克逊被认为仅能获得黑人的选票。

《纽约时报》把每一位参选者的竞选演说稿刊登了出来，我们用CAVE技术对这13位角逐者的演讲稿加以分析、评分，得出我们的预测。在2月艾奥瓦州初选的前一个周末，祖洛坚持我们应该把预测的结果放在密封的信封里寄给《纽约时报》，并放一份在宾夕法尼亚大学心理系系主任那里，以免万一被我们预测中了却没有人相信。“假如我们是对的，”祖洛肯定地说，“我不希望人家说我们是马后炮。”

我们的预测一点也不含糊。在民主党参选人中，马萨诸塞州州长杜卡基斯是最显著的领先者，他的悲刍分数比其他人低了一大截（最乐观）。最差的是哈特，这位科罗拉多州的参议员简直像一个抑郁症患者。杰克逊的悲刍分数也很低，这说明他有潜力，会是一匹黑马。杜卡基斯果然赢了；哈特敬陪末座，退出了选举；杰克逊则使人震惊，在艾奥瓦州脱颖而出。

在共和党中，布什比多尔的悲刍分数低很多，事实上，布什比杜卡基斯乐观，而多尔和布什的差距比杜卡基斯与哈特之间的差距还大。我们认为多尔会很快退出。敬陪末座的是罗伯逊和黑格，黑格的悲刍分数是最高的（也就是最悲观的），所以我们认为罗伯逊不会有

什么进展，黑格则完全没有希望。

结果布什轻易地打败了多尔，罗伯逊根本不成气候，黑格则是最大的输家，连一个代表席位都没有争取到，黯然退出选举。5月初，初选尘埃落定后，祖洛跟我坐下来，将他2月初密封信封里的预测与初选结果进行比较，我几乎不能相信我的眼睛：简直是完全正确的！

预测大选结果

25个州的初选结束后，《纽约时报》打电话给我们。祖洛将密封信封寄交存证的那位记者写了一篇报道，来介绍我们预测得多准确。“我们要把它放在头版头条！”他说，并且追问我们谁会赢得大选。我们则顾左右而言他。从我们的分析看，布什会赢杜卡基斯6%，因为布什显然比杜卡基斯乐观得多。但是我不愿就此去预测，主要是因为这个预测结果是基于对接受党内提名时的演讲稿进行的分析，而不是初选时的演讲稿；此外，我们也觉得布什演讲稿中有关因果关系的句子不算很多。

祖洛倒是另有担忧的原因。民主党和共和党都曾来找我们，希望我们透露预测的方法。祖洛说他不在乎记者包围他，但他担心的是候选人。如果他们用了我们的原则去重写演讲稿，去说选民希望听的话，那怎么办？这样一来，我们对大选的预测就无效了。

我告诉他不要担心，美国的政客都很顽固，不会真的注意我们的研究。我说连我自己都不敢相信这个预测结果，所以我想竞选总部的人不太会为了我们改写竞选文字。我建议把研究资料寄给民主党和共和党，我们的研究是公开的，参选人跟老百姓一样有了解的权利。

1988年7月的一个夜晚，祖洛和我坐在我家客厅听杜卡基斯演讲的现场转播。听说杜卡基斯非常重视这场演讲，他甚至把肯尼迪总统的演讲稿撰写人重新征召出来替他捉刀。我们正襟危坐，手拿铅笔，等着记录反映杜卡基斯的反刍和解释风格的句子。进行到一半的时候，我悄声对祖洛说：“这简直太疯狂了！如果他继续这样下去的话，没人赢得了他。”

现在是重新点燃美国人的创新精神和奋斗精神的时候，我们要将衰败的经济转变成充满希望的经济，施展每一个美国人的才华，建立一个最美好的美利坚合众国！

这简直太疯狂了！这是近年来最乐观的接受提名演说。这次演讲比杜卡基斯以前的演讲更乐观。美国民众非常喜欢这篇演说词，杜卡基斯的声望自民主党提名大会后领先了很多。

那么，布什有没有机会表现得比杜卡基斯更好呢？我们终于等到了8月底，来听共和党的提名大会演说词。它果然也是一篇超级乐观的演说词，布什解释风格的暂时性、特定性都很强。布什的悲刍分数可以说是那些年最低的，但还是比不上杜卡基斯7月的演讲。我们把悲刍分数套入公式（把在职的优势和民意调查的影响也考虑了进去），然后预测出他们的表现。根据他们的演说词，我们预测杜卡基斯会赢，但是赢得不多，约3%。

不过，后来祖洛说，我们在7月听到的演讲并不是来自真实的杜卡基斯，他在其他时候的演讲都不像7月的演讲那样乐观。因此，祖洛开始怀疑杜卡基斯的那场接受提名演说只反映了撰稿人的乐观性。或者更糟，他们故意把它写得符合低悲刍的形态。在过去4次有公开辩论的美国总统大选中，在提名时悲刍分数低的候选人在公开辩论时的悲刍分数也比较低，但是这一次不一样。看起来祖洛的担心是有道理的，杜卡基斯的悲刍分数自提名大会后急剧上升，升至跟他初选时的悲刍分数一样。布什则很稳定，表现出比杜卡基斯更乐观的解释风格。

祖洛是对的，7月份的演讲不是来自真实的杜卡基斯。民意调查似乎也反映出了这一点，布什的声望一路攀升，两人之间的差距越来越大。第二次电视辩论时，杜卡基斯的悲刍分数惨不忍睹。问他为何不能承诺做到收支平衡时，他说：“我认为我们俩都做不到这点，我们无法预期未来会发生什么事。”他认为这个问题是永久性的，不可控制的（至少不是杜卡基斯自己可以控制的）。这比他9月份的话还要悲观。后来，杜卡基斯的讲话一直处于这种风格中，布什则是一路乐观下去了。

接下来的竞选大致反映了同样的悲刍差距。我们一路紧盯着两人的竞选，到10月初，我们感到杜卡基斯已经放弃了。到10月底时，我们将辩论的评分及整个秋季的竞选演讲分数套入计算公式中，得出最后的预测结果：布什赢9.2%。

11月大选时，布什赢杜卡基斯8.2%。

预测参议员选举

1988年有33个参议员要改选，我们收集了29位两党候选人的演说词，大多数是在他们宣布参选时发表的，因为这个时候离真正的投票日还很远，所以悲刍分数的差距跟民意调查中的领先或落后没什么关系。在大选的前一天，祖洛对这29位候选人做了最后的悲刍分析，放入密封的信封中，寄给好几位社会公正人士。

我们不仅正确地预测了入选的25位参议员，还正确地预测了所有的黑马以及选票的差距。所以，我们仅用了演讲稿的解释风格以及他们的反刍程度就预测出了总统初选、总统大选以及29位参议员的选举结果。我们对初选的预测完全成功，正确地预测了两党的赢家和输家。总统大选预测则是一半正确一半错误，祖洛通过他们秋季的演讲预测了布什的胜利。参议员的选举我们对了86%，我们正确地预测出了大部分险胜者和黑马，没有人比我们更厉害。

这是我所知道的唯一一次社会科学家能够在事件发生之前正确地预测出重大历史事件的案例。

良好的开始

以前所谓的心理历史学与塞尔登所想象的相差甚远。它不能“预测”，只能“后测”，而且还作弊了；它只能重建一个人的生活，而不是一群人的行为。它所采用的心理学原理是很有问题的，而且没有应用任何统计工具。

心理历史学在我们的手中获得了重生。我们可以预测重大事件的结果。当我们“后测”时，我们没有作弊。我们试着预测很大一群人的

行为——选民的投票结果。我们建立了真实、合理、有效的心理学原则，并且使用了恰当的统计工具。

但这只是一个开始，它使以后的心理学家不必再将自己限制在有问题的实验室研究或昂贵的群体研究中来验证他们的理论。历史文献成了肥沃的验证土壤，预测未来可以成为验证理论的更好的方法。

我们希望塞尔登会为之自豪。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

- 心理历史学在我们的手中获得了重生，我们可以预测重大事件的结果。
- 我们预测了很大一群人的行为——选民的投票结果。我们建立了真实、合理、有效的心理学原则，并且使用了恰当的统计工具。

第三部分

如何活出最乐观的自己

Learned Optimism

第 12 章
乐活人生的 ABCDE

如果在特定情况下失败的代价很高，那不应该乐观；
如果代价很低，则应该乐观。

身边的悲喜故事

唐诺是大四的学生，他父亲长年生病，最终在4年前去世了。今年唐诺回家过圣诞节时，母亲告诉他，她要和基尔夫结婚了。

唐诺知道母亲是几个月前认识的基尔夫，但他完全没想到母亲会想和基尔夫结婚。当母亲问他对此有什么想法时，唐诺爆发了："这真是让人恶心死了！"说完头也不回地离开了家。

他把这件事跟朋友们说了，有的朋友支持他，说："我简直不能相信你妈妈竟然要跟那个家伙结婚！她根本不了解他，他年纪那么大，跟她一点也不配，你妈妈怎么能这样对你？"

也有朋友支持他妈妈："事情有这么糟吗？你并不知道你妈妈对基尔夫的了解有多深，这一年你都在学校里。基尔夫比你妈大10岁又怎样？我爸比我妈还大13岁呢。"

有的朋友说："她怎么能这样对你爸爸？你爸爸死了没多久，她就要找别人来替代他了。"

唐诺觉得心里好乱，他自己来到湖边散步。

母亲最近看起来的确快乐了很多。唐诺想，"我发脾气可能是因为我太怀念爸爸了，我不能理解母亲怎么能把他忘了，去爱上别人"。但事实上，父亲已经去世4年了，不管唐诺喜不喜欢，母亲还要继续生活下去。唐诺又想，"我也不愿看到妈妈孤孤单单、闷闷不乐。我想爸爸在九泉之下也会希望妈妈幸福的。不过这个消息对我来说太意外了，我需要多了解基尔夫一些，我真希望他是个好人"。

想着想着，唐诺不再那么生妈妈的气了，他向家走去，决定好好跟母亲谈一谈。

与悲观者一样，乐观者也会遇到挫折和不如意，只是他们处理得比较好。因为乐观者在遭受打击后能很快复原，所以他们在事业、学业、运动场上能表现得更好。乐观者身体更健康，也更长寿。对悲观

者而言，即使事情都如他们的意，他们还是会为未来不可预知的灾难而忧心。

现在悲观者有了一个好消息，那就是他们可以通过学习来变得乐观，改善生活质量。几乎所有的乐观者都会有一段时间觉得心情低落，学习了这个改变悲观的技术后，他们也可以在心情低落时用来帮助自己。

对某些人来说，他们或许不愿放弃悲观而变得乐观，因为很多人心目中的乐观者似乎是讨人厌的夸大者，是把责任推给别人、不为自己的过失负责的人。其实，无论是悲观者还是乐观者，都不必做没礼貌、没教养的人。在本章中你会看到，习得性乐观并不是教你自私、自大，让别人不能忍受，而是要教你在遇到失败和挫折时如何与自己对话。你要学习如何在受到打击时，从更具鼓励性的角度来考虑挫折或困境。

还有另一个理由可能会让你不想去学习乐观的技巧。在第6章中，我们谈到了乐观和悲观的好处和坏处，虽然我们列举了乐观的许多好处，但是悲观也有一个好处——它让你对现实有更准确的感知。那么，学习乐观会不会牺牲掉这个好处呢？

我们并不是叫你盲目、无条件地将乐观应用到所有情境，而是给你一个有弹性的乐观，以增强你对不利环境的控制力。本章为你提供了一个看待不幸事件的选择，而且这个选择并不要求你变成盲目乐观的奴隶。

什么时候该乐观

你在第3章的测验分数决定了你要不要学习这些技术。假如你的G-B分数（即总分）小于8.0分，那么以下三章对你会有用。如果你的分数在8.0分以上，那么你应该问自己下面的问题，如果有任何一个问题的答案是肯定的，那你也会从这些章节中获益很多。

· 我是否很容易气馁？

- 我是否比我希望的更抑郁？
- 我是否比我预想的更常失败？

在什么情况下，你应该使用这些章节中教你的技术呢？首先，问自己想做到什么：

- 假如你想成功，如升职、推销产品、完成一份困难的报告、赢一场球赛等，那应该用乐观技术；
- 假如你想摆脱抑郁、提高士气等，那应该用乐观技术；
- 假如事情毫无进展，而你的健康已有问题，那应该用乐观技术；
- 假如你想领导、激励别人或想别人给你投票，那应该用乐观技术。

但是从另一方面看，有时不应该使用乐观技术：

- 假如你要为一件有危险且不确定的事制定计划，那不要用乐观技术；
- 假如你要为一个前途黯淡的人出谋划策，那不要用乐观技术；
- 假如你想对陷入困境的人表示同情，那一开始不要用乐观技术，在信赖与共情建立起来后，再用乐观技术。

使用乐观技术的基本原则，就是先问在某一个特定情况下失败的代价是什么。如果失败的代价很高，那么就不应该乐观。在飞机驾驶舱里的驾驶员决定要不要再除一次冰时，在酒会中喝了酒的人决定要不要开车时，或是一个婚姻不如意的人决定要不要搞外遇时，都不应该使用乐观技术。因为这时失败的代价是死亡、车祸和离婚。反过来说，如果失败的代价很低，你就应该采用乐观的态度。推销员在决定是否再打一次电话时，失败的代价只是损失他的时间；一个害羞的人决定要不要上前与人攀谈时，失败的代价只是被拒绝有些难堪而已，在这些情况下都应该用乐观技术。

本章将教给你在日常生活中将悲观转变为乐观的基本原则。它不像其他励志方法，它经过了谨慎严密的研究，几千个人已经用过它，并永远地改变了自己的解释风格。

让自己乐观的ABC

凯蒂已经节食两个星期了。今天下班后，她和同事出去喝酒，吃了点炸土豆片和鸡翅，吃了以后，她立刻感到自己破坏了节食计划，前功尽弃了。她对自己说："凯蒂，你为节食所做的努力都白费了。你真是意志薄弱得不可思议，只要和朋友去酒吧就会受不了诱惑而大吃大喝。他们一定认为你是个笨蛋，唉！既然过去的节食计划都毁了，你干脆把冰箱中的蛋糕拿出来痛快地大吃一顿算了。"于是，她打开一盒巧克力蛋糕，把它吃得精光。她的节食计划真的前功尽弃了。

其实吃一点炸土豆片和鸡翅与后来的大吃并没有必然的联系，真正把这两件事联系起来的是凯蒂对自己为什么吃炸土豆片的解释。她的解释风格非常悲观——"意志薄弱得不可思议"，她的结论也很悲观——"为节食所做的努力都白费了"。事实上，她的节食计划并没有前功尽弃，但是她的永久性、普遍性及人格化的解释使她放弃了。

如果凯蒂可以反驳自己总是会自动产生的解释，这件事可能会有一个完全不同的结局。她可以对自己说："等一下，凯蒂，我在酒吧并没有大吃大喝，我喝了两杯淡啤酒，吃了两个鸡翅和一些土豆片，但我没吃晚餐，所以平均起来，我可能只比食谱允许的热量多吃了一点。只有一个晚上多吃一点并不表示我意志薄弱，想想看，我坚持了两个星期，这证明我很坚强。此外，没有人会注意计算我吃了什么，事实上，好几个人都说我看起来瘦了。最重要的是，即使吃了不应该吃的东西，我也不应该继续破坏节食计划，这样做是没有意义的。最好的方式是不再去想这次犯的错，继续努力节食。"

这就是所谓的ABC模式。在这三章中，我引用了心理学家艾利斯所开发的ABC模式：当碰到不好的事件（adversity）时，我们最自然的反应就是不断想它，这些思绪很快凝聚成想法（belief），这些想

法会变成习惯，我们不会意识到这些想法。这些想法并不是待在那儿不动的，它们会引起后果（consequence），我们的所作所为就是这些想法直接的后果。它们是我们放弃、颓丧或振作、再尝试的关键。

本书前面讲到某些想法会引发放弃。现在，我要教你如何去中断这个恶性循环：第一步是认出这个不好的事件、想法和后果之间的关系；第二步是看这个ABC模式如何在你每天的生活中运作。现在请你先辨认一些生活中的ABC模式，了解它是怎样运作的。我给你提供不好的事，再给你提供想法或后果，由你自己填补上空白。

1．A　有个人抢先停进了你正要停的车位。

B　你想__________________。

C　你很生气，摇下车窗，对那个人破口大骂。

2．A　孩子没有做作业，你大声责骂他。

B　你想“我是个很差劲的母亲”。

C　你觉得（或你做了）__________________。

3．A　你最好的朋友没有回你的电话。

B　你想__________________。

C　你一整天都心情低落。

4．A　你最好的朋友没有回你的电话。

B　你想__________________。

C　你没有因此而不快，继续过你的日子。

5．A　你跟你的配偶吵架了。

B　你想“我总是做得不对”。

C　你觉得（或你做了）__________________。

6．A　你跟你的配偶吵架了。

B　你想“他今天脾气真坏”。

C　你觉得（或你做了）__________________。

7．A　你跟你的配偶吵架了。

B　你想“我一向可以化解误会”。

C　你觉得（或你做了）__________________。

现在来看一下这7个情境，看看这些元素是如何相互影响的。

在第1个例子中，受侵犯的思想使你愤怒：“那个家伙抢了我的位子。”“这真是自私又粗鲁的行为。”

在第2个例子中，当你把对孩子的态度解释成“我是个很差劲的母亲”时，你会觉得悲伤，不想再去叫他们做作业。当我们把一件不好的事解释成永久性的、普遍性的和人格化的，颓丧和放弃就紧跟而来了。

在第3和第4个例子中，你最好的朋友不回电话时，如果你像第3个例子那样有永久性和普遍性的想法（例如我总是有些自私，不替别人着想），那你就会抑郁；但假如你像第4个例子中那样，想“她这两天加班”或“她最近心情不好”，你的解释风格就是暂时性、特定性以及外在化的，你就不会心情不好。

在第5、6和第7个例子中，当你和配偶吵架时又是怎样的情形呢？假如你像第5个例子中那样，觉得“我总是做得不对”（永久性、普遍性及人格化），那你就会抑郁，而不会想办法去弥补裂痕。假如你像第6个例子中那样，想“他今天脾气真坏”，你就会觉得有些愤怒，有些颓丧，但这只是暂时性的，当这种情绪过去后，你可能会去做一些弥补的工作。假如你像第7个例子中那样，想“我一向可以化解误会”，那你可能马上就会去补救，很快你就会觉得心情愉快，充满了活力。

要找出这些在日常生活中运作的ABC模式，最好的方法是写日记，把每天发生的事记录下来。这个日记不必很长，只要花一两天，记录5个ABC模式的案例就可以了。要做到这点，就要去注意你平常没有注意的、对自己说的话。你注意一下一些小事情以及它们引起的

情绪，例如你在电话里跟朋友聊天，她好像等不及要挂掉（一种不愉快的小经验），你发现自己后来心情很不好（引起的情绪结果），这种小事就是你要记录的ABC事件。

你的记录要分三个部分。第一个部分“不好的事”，可以是任何事情，比如水管漏了、朋友皱眉头、孩子一直哭、有大额账单、配偶对你的忽视等。尽量客观地记录下实际情况，而不是你对这个情况的评估。所以假如跟配偶吵架了，你应该写下他对你说的或做的令你感到不快的细节，而不是记录“他不公平”，因为这是一个推论，你可以把它记录在第二部分“想法”中，但是不应该记录为“不好的事”。你的“想法”是你对不好的事的解释。请注意要把你的想法跟你的感觉分开（感觉属于第三部分“后果”）。“我觉得我的节食计划都被毁了”以及“我觉得自己很无能”是想法，我们可以评估这些想法是否正确。“我觉得很悲伤”是一种感觉。

“后果”这个部分要记录你的感觉和行为。大多数时候你的感觉会不止一种，写下你所有的感觉以及你的所作所为。“我觉得很疲倦，没有力气”“我要让他向我道歉”“我又回去睡觉了”等都是行为。在你正式开始之前，下面有些例子可以帮助你分类。

不好的事：我老公本来应该帮孩子洗澡，带他们睡觉，但是我开完会回家却发现他们都在看电视。

想法：他为什么连这么一点小事都做不好？难道给孩子洗澡、带他们上床睡觉这么难吗？现在我要让他们立刻关掉电视去睡觉。

后果：我对他非常生气，所以一回家就立刻对他大叫，没给他解释的机会。我连招呼都没打就直接走到电视机前面把它关掉，我看起来像个悍妇。

不好的事：我提前下班回来发现我的孩子和他的朋友躲在车库里抽烟。

想法：他在干什么？我真想掐死他！我一点都不能相信他。他一开口就是谎话，一个接一个，我这次不要听他的解释了。

后果：我非常非常愤怒，甚至拒绝讨论这件事。我骂他，整晚都在生气。

不好的事：我打电话给一个我喜欢的男士，约他看电影，他说最近不行，因为他要准备开会用的文件，让我下次再约他。

想法：鬼才相信他的话，全是借口，他只是不想伤我的心，他根本就不想跟我一起出去。我真是活该！我以为他对我有意思，我以后再也不想邀请任何人出去了。

后果：我觉得很难堪，觉得自己很笨、很丑，我决定把票送给别人。

不好的事：我决定参加一个健身俱乐部，但当我走进去时，我看到的全是健美的身材。

想法：我来这儿干吗呀！真是丢人现眼，我应该趁别人还没注意到我时赶快离开。

后果：我觉得非常不自在，进去不到15分钟就出来了。

现在轮到你了，请记录明天和后天发生在你生活中的5件ABC模式的事。

不好的事：

想法：

后果：

记录完后，请仔细再读一遍，找出你的想法和后果之间的关系。你会看到：悲观的解释风格会导致被动和颓丧，而乐观的解释风格会使你振奋。如果改变了平常习惯性的想法，你对不好的事的反应就会改变，下面就教你如何去改变。

如何改变悲观风格：转移注意力和反驳

有两种方法可以改变悲观的解释风格。第一种方法是转移注意力，去想些别的事；第二种方法是反驳它。从长远来看，反驳更有效，因为有效的反驳能阻止以前那些想法再次出现。这样，当遇到同样的情境时，你就不会再抑郁了。

人类对吸引自己注意力的事情会一再去思索，无论这件事是好是坏。这在进化上是有意义的，因为如果不能认清危险并立刻思考应对的方法，我们就活不到现在。习惯性的悲观想法不过是把这个有用的方法往前推进了一步：它不仅吸引了你的注意力，还萦绕在你心头，让你久久不能忘怀。在现代，这些提醒我们小心的原始机制会阻碍我们的发展，降低我们的成就，降低我们的生活质量。

现在来看一下转移注意力和反驳的不同。

转移注意力

现在请你想象面前有一个苹果派，旁边配着香草冰激凌。一冷一热两种美味相得益彰，让人垂涎。你可能发现自己无法一开始就不去想这个派，但是你绝对有能力转移注意力。再想一次那个苹果派，想到了吗？流口水了吗？现在站起来，用手使劲击打墙壁并大声说：“停止！”那个派的影像消失了，对吗？

这是停止思维的一个简单而有效的方法，许多人都用类似的方法停止或中断习惯性的思维。有人大声摇铃；有人随身带一张卡片，上面用红笔写着大写的“STOP”；有人在手腕上戴一条橡皮筋，当开始悲观地胡思乱想时就用橡皮筋弹自己。

如果你将这种方式与转移注意力的方法结合起来，那么效果会很好且很持久。当你用橡皮筋或其他方法中断你的消极想法后，为了防止这个想法再回来，你要把注意力转移到别的地方去。演员在需要转换情绪时也会用这种方法。试试下面这个方法：拿起一个小物件，仔细研究它几秒钟，把玩它，尝一尝、闻一闻，用手指弹它，听听它的声音，你会发现这种方式能加快你注意力的转移。

你可以利用消极想法的本质来对付反刍。消极想法就是要萦绕在

你心头，使你不能忘怀，让你照它的意思去做。当不好的事发生时，安排一个时间去想它。比如说，当一个念头一直在你心中翻来覆去时，你可以对自己说："停住，我不要现在想它，我要等到今晚六点再想。"

还有就是当消极想法一出现，就立刻把它写下来。写本身就是一种发泄，"写"加上"以后再去想"会很有效。消极想法利用反复思虑的特性提醒你它们的存在。如果你把它们写下来，以后再去想它们，它们就无法一直萦绕在你的心中，也就没有什么威力了。

反驳

躲避令自己不安的想法是很好的应急方法，但长远、根本之计是去反驳它们。只有有效地反驳了不合理的想法，你才能改变自己的习惯性思维，不再颓丧。

> 不好的事：我最近每晚都去上课，想拿一个硕士学位。当看到试卷时，我发现自己的成绩不理想。
>
> 想法：朱蒂，你考得真烂，绝对是全班最差的。我真是笨死了。我应该面对事实，承认自己不够聪明。我年纪太大了，不能跟那些年轻人拼，即使拿到学位，谁会放着20来岁的年轻人不用，而去雇用一个40岁的女人？我在注册时一定是发疯了吧？我怎么会想到重回学校念书？这对我来说实在太晚了。
>
> 后果：我感到非常颓丧和无助。对自己不自量力想去念硕士的想法感到难堪、丢脸，我决定退学，安于现在的工作。
>
> 反驳：我太小题大做了。我希望全拿A，结果拿了一个B、一个B＋和一个B-，这并不是太差。我可能不是班上考得最好的，但也不是考得最差的。我去查了别人的成绩，坐在我旁边的家伙拿了两个C、一个D＋。我没有达到理想的标准并不是因为我的年纪，虽然我40岁了，但这不会使我比其他人笨。我考得不好是因为我有太多事要做，没时间看书。我要上班，又要照顾家，在这种情况下，拿到这个成绩算不错了。我现在知道了我要花多少时

间复习才能拿到好成绩，下次我会更努力。我先不要去想谁会雇用我，毕竟，从这个学校毕业的人都找到了理想的工作。我现在要想的是好好学习，赶快毕业。

激发：我对自己和成绩都很满意。我会继续念下去，我不会让年龄成为绊脚石，我知道年龄对我不利，但是船到桥头自然直，到时候再烦恼也不迟。

朱蒂成功地反驳了不合理的想法，所以她从绝望变成了充满希望，她的行为从要退学变成了努力向前。朱蒂所用的方法就是下面你要学到的。

保持距离

有一点很重要，就是你要知道你的想法只是想法，它可能是事实，也可能不是事实。如果一个不怀好意的人对你尖叫“你是个差劲的妈妈，你自私、愚蠢，不替别人着想”，你会如何反应？你可能根本不会理他，更不会去想他指责你的话。你也可能反驳它：“我的孩子很爱我。我在他们身上花了无数的时间和精力，我教他们数学、踢足球以及如何适应这个复杂的社会。她只是嫉妒我，因为她的孩子都不成材。”

我们一般都会和别人的这些无理指责保持一定的距离，但是要与自己的指责保持距离就很困难，因为我们会认为，如果这些指责来自我们的内心，那么它们一定是真的。

大错特错！我们在遭受挫折时对自己说的话可能和不怀好意的人说的一样毫无根据。我们的自我解释常常是扭曲的，它们是我们童年不愉快的经验，如童年的冲突、很严厉的父母、苛刻的棒球教练、姐姐的嫉妒等造成的不合理的思维习惯。就因为它们来自我们自己，所以我们就认为它们一定是对的。

它们不过是些想法、念头而已。你相信某个想法并不代表这个想法是正确的。所以很重要的一点是退后一步，让自己与自己悲观的解释保持距离，给自己一点时间来验证自己的想法是否正确。反驳最大

的作用就是检查自己的反射性想法是否正确。

第一步是认识到自己的想法是可以反驳的，第二步就是去反驳它们。

学习与自己争辩

幸运的是，你已经有了很多反驳的经验，你每次跟人争辩时都会用到反驳。下面是四个重要途径，它们可以使你的反驳更令人信服：（1）证据；（2）其他可能性；（3）暗示；（4）用处。

证据

反驳消极想法最有效的方法就是去举证，证明这些想法是不正确、不符合实际的。大多数时候，事实站在你这边，因为对一件不好的事情的悲观反应往往是过度反应。所以你要以一个侦探的姿态问自己：“这种想法的证据在哪儿？”

朱蒂就是这样做的。她认为自己的成绩是全班最差的，她就去求证，结果发现坐在自己旁边的人考得比自己还差。凯蒂认为自己的节食努力前功尽弃了，其实她可以计算一下炸土豆片、鸡翅和啤酒的热量，然后就会发现这些加起来只比晚餐的热量多一点，而既然她没吃晚餐，就两两相抵了，其实没多大关系。

将这种方法与所谓的积极思维相区分是很重要的。积极思维通常意味着尝试去相信乐观的话，例如“每天，在每个方面，我都越来越好”。这些话没有根据，有时还跟事实相反。大多数受过教育、有批判性思维的人都无法相信这种毫无依据的胡说八道。相反，习得性乐观是实事求是的。

我们发现只是对自己重复这些积极的话并不能改善心情或增加成就感。通常遭受挫折后的消极想法是不合理的，大多数人会选择最坏的可能性，把一点小事看成大灾难。最有效的反驳技术就是去搜寻证据来证明你扭曲了事实，通常你都能轻易找到，因为真相就在你身边。习得性乐观之所以有效，不是因为那些不合理的积极想法，而是

因为非消极思维的力量。

其他可能性

通常一件事情的发生不会只有一个原因，而是由多个原因引起的。如果你考试没考好，下面几项都可能是你没考好的原因之一：试题的难度、你用于复习的时间、你的聪明程度、老师的公平程度、考试那天的身心状态等。悲观者每次都能找出最永久、最普遍、最人格化的原因。

既然有很多原因，为什么偏要挑杀伤力最强的原因呢？你应该问自己“可不可以用其他的方式来看这件事”。朱蒂是一位很有经验的反驳者，很容易就找到了“我要上班，又要照顾家”的原因。在变成自我的反驳者后，凯蒂就可以从“软弱”变成“坚强”。

要反驳自己的想法，先要搜寻一下所有可能的原因，把重点放在可以改变的、特定的、非人格化的原因上。记住，悲观思维通常去找最糟、最有杀伤力的理由并不是因为有证据支持，而是因为这个理由最阴暗、最恐怖、最让你绝望。你的任务就是打破这种杀伤力很强的思维习惯，训练自己去找寻各种可能的原因。

暗示

有时候，你所持的消极想法是对的。在这种情况下，就应该使用非灾难法（decatastrophizing）。你要对自己说，即使我的想法是对的，但这个想法暗示着什么。朱蒂的确比班上其他人年纪大，但是那又怎样？这并不表示朱蒂不如年轻人聪明，也不表示没有人愿意雇用她。凯蒂打破了她的节食戒律，但这不表示她就是贪吃，也不表示她很软弱，更不表示她应该就此破戒，大吃大喝。

你应该问自己，我的消极想法会产生多坏的影响？考试没有拿A就表示没有人会雇用朱蒂了吗？两个鸡翅、一些炸土豆片就表示凯蒂贪吃吗？一旦你问自己“我的想法会带来多坏的结果”，你就应重复求证的过程。凯蒂记得她曾经严格遵守节食规定两个星期，所以她根本

不是贪吃。朱蒂记起很多拿到这个学校硕士学位的人都找到了理想的工作，所以她也不用担心。

用处

有的时候，这些想法的后果比这些想法是否真实更重要。这些想法是否有破坏性？凯蒂相信自己贪吃，这个想法破坏了她的节食计划。

有些人因为感到世界不公平而非常痛苦。坚持这个想法可能会引起更多的痛苦。它对你有什么好处呢？有的时候，不要去管你的想法是否正确，直接反驳它，甚至干脆不理它，继续过日子。例如，一位爆破专家在拆炸弹时可能会对自己说："假如现在炸弹爆炸，我就没命了！"这样一想，他的手就会开始发抖。在这种情况下，我建议采用转移注意力的方法，而不是反驳。当你必须做一件事时，不要问自己"这个想法对吗"，而是问"现在想这个对我有用吗"。如果答案是否定的，请选用转移注意的方法。

另外一个方法是详细列出可以改变这种情境的方法。如果这个想法是真的，那么这个情境可以改变吗？如何来改变它？

ABCDE：反驳记录，大声说出你的想法

现在请练习ABCDE模式。你已经知道了ABC各代表什么，D是反驳（disputation），E是激发（energization）。

下面在你记录的5件不好的事中，找出你的消极想法，观察这些想法带来的后果，再猛烈地攻击这些想法，然后体会自己成功应对悲观想法后所获得的激发，把这些都记下来。这5件不好的事可以是微不足道的小事，比如邮差来晚了，别人没回你的电话等。请在每一个事件中采用四种有效的自我反驳途径应对。在你开始前，请先阅读以下的例子。

不好的事：我向朋友借了一副昂贵的耳环去约会，结果丢了

一只。

想法：我真是个不负责任的人，这是凯最心爱的耳环，我偏偏搞丢了一只，她一定会很生气，可能以后都不会理我了。

后果：我感到非常难过、羞耻和难堪，我不敢打电话告诉她这件事。我只是坐在那里骂自己笨，想办法鼓起勇气打电话。

反驳：唉！真是很倒霉，我弄丢了凯最心爱的耳环（找证据），她可能会非常失望（暗示）。不过，她会理解这是一个意外（其他可能性），我不认为她会因此而恨我（暗示），就因为弄丢了一只耳环而说自己是个不负责任的人是不公平的（暗示）。

激发：我还是觉得很难过，因为弄丢了别人的耳环。但是，我不像以前那样觉得见不得人或很羞耻。我想她不会因此而与我绝交，所以我可以放松一下心情，再打电话跟她解释。

下面是你之前看过的例子。

不好的事：我提前下班回来发现我的孩子和他的朋友躲在车库里抽烟。

想法：他在干什么？我真想掐死他！我一点都不能相信他。他一开口就是谎话，一个接一个，我这次不要听他的解释。

后果：我非常非常愤怒，甚至拒绝讨论这件事。我骂他，整晚都在生气。

下面是一个反驳高手会对自己说的话。

反驳：毫无疑问，约瑟在抽烟这件事上说了谎，但这并不表示他完全不负责任，完全不可信赖（暗示）。他从来没逃过学，或深夜不归也不先打电话来说一声，他还帮我做家务（证据）。今天这件事的确很严重，但是怀疑他说的每一句话都是谎话于事无补（用处）。过去我们的沟通还算可以，我想如果我现在冷静

下来，可能对事情会有帮助（用处）。如果我不跟他讨论这件事，问题依然得不到解决（用处）。

激发：我终于可以平静下来处理这个问题了。我先道歉，因为我骂了他。我告诉他我们需要谈一谈。我们的谈话有时的确很火爆，但至少我们在沟通。

再来看看下一个例子。

不好的事：我辛辛苦苦做菜，请一群朋友来吃晚餐，但我发现有个重要的客人几乎没吃菜。

想法：菜很难吃，我根本不会做菜。我本来想借此机会让她对我产生好印象，现在全泡汤了。她没有吃到一半就离席已经算是给我面子了。

后果：我觉得非常失望，而且恨自己。我觉得很丢脸，这让我一个晚上都在躲避她。显然，事情并没有如我预期的那样进行。

反驳：这真是胡说！我知道晚饭没那么难吃（证据）。她可能没吃什么，但别人吃了很多（证据），她不爱吃我做的菜可能有100种理由（其他可能性）。她可能在节食，可能身体有点不舒服，也可能是胃口很小（其他可能性）。即使她没吃什么，但她看起来很愉快（证据）。她还说了一些笑话，看起来很开心（证据）。她甚至说要帮我洗碗（证据）。如果她真的很厌恶我的话，她就不会这么说了（其他可能性）。

激发：我没有像刚才那样生气或难堪了，我知道如果我躲避她，我就真的会失去一个认识她的机会。我可以放松自己，不要让我的胡思乱想破坏我的晚宴。

现在你来试试看，记录下生活中5件不好的事情。你不需要特意去找不好的事，只需当它们来临时，注意聆听你对自己说的话。当你听到消极想法时，反驳它，把它踩扁，不让它再露头。然后记录下ABCDE。

不好的事：

想法：

后果：

反驳：

激发：____

你不需要等到不好的事发生后再去练习反驳，你可以请一位朋友大声说出对你的消极想法，然后反驳他的指责。这种练习叫作声音的外化（externalization of voices）。要做这个练习，首先要选一位朋友（配偶也行），留出20分钟的时间。你朋友的任务是批评你，所以你对朋友的选择必须很认真，选一个你可以信赖且不会因他的批评而感到不舒服的朋友。

告诉你的朋友在这种情况下他可以批评你，你不会在意。把你所记录的ABC给他看，帮他选择最适合你的批评，告诉他哪一类的消极想法一直出现在你的脑海中，影响你的心情和决策。当你和朋友了解了全部情况后，你会发现你不仅不会在意朋友对你的批评，还会因为这个练习而增进你们的友情。

你的任务是大声地反驳批评，尽力去找所有可以支持你的证据，列出所有其他可能的原因，弱化灾难，强调事情没有你朋友说的那么糟。如果你认为对你的批评是成立的，那么详细列出可以改变这种情境的方法。你的朋友可以反驳你的反驳，你再反驳他。

在你们开始前，请先读一下下面的例子。每一个例子中，朋友都非常严厉地指责你（你的朋友一定要对你严厉才行，因为在你自己的解释风格中，你对自己就很严厉）。

情境：当卡萝给她15岁的女儿收拾房间时，她发现一包避孕

药藏在衣服下面。

指责（朋友）：你怎么可以让这种事情在你眼皮底下发生而不知道呢？她才15岁，你在她这个年纪时连男朋友都没有。你怎么可以连女儿在搞什么都不知道？你跟女儿之间的沟通一定很差，因为你竟然不知道她已经有性生活了。你真是个差劲的母亲！

反驳：将苏珊跟年轻时的我比较是于事无补的（用处），时代不一样了。这年头的小孩什么都敢做（其他可能性），我的确不知道苏珊已经跟人上过床了（证据），但这并不表示我们母女之间的关系很糟（暗示），至少她听进去了我跟她讲的有关避孕的话，不然她不会有避孕药（证据）。这还算是一个好迹象。

朋友打断你：你全心地搞你的事业、忙你的生活，你根本不知道你女儿心里在想什么，你真是一个糟糕的母亲。

反驳：我最近工作的确很忙，或许我没有像以前那样与她谈心（其他可能性），但我可以改变这种情况（用处）。与其暴跳如雷或责怪自己，还不如利用这个机会来与她谈避孕或有关性的事情，重新开始我们母女的谈心（用处）。刚开始时可能不容易，我想她会抗拒，但我会让她明白我的用心。

情境：道格和女朋友芭芭拉一起去朋友家赴晚宴，席间芭芭拉跟一个他不曾见过的叫尼克的人聊了很长时间的天。在返回的车上，道格忍不住酸溜溜地说："你跟那个家伙似乎很投缘，我很久没见你这么兴奋了，我希望你记下了他的电话号码，这么难得的友情不继续下去不是太可惜了吗？"芭芭拉对道格的反应很吃惊，笑着说他不必这么小心眼，尼克不过是她的同事而已。

指责（朋友）：芭芭拉花那么多时间与别人谈笑对你真是不公平，那些人都是她的朋友，而你在这群人中显得很孤独，她应该多花点时间陪你。

反驳：我想我是反应过度了，她并没有整个晚上都在与尼克聊天，我们的宴会进行了4个小时，她大约与尼克聊了45分钟（证据）。我不认识宴会中的其他客人并不表示芭芭拉就要一直

守在我身边（其他可能性）。头一个小时她介绍我与她的朋友认识，她是在晚饭后才与尼克单独聊天的（证据）。我想她对我跟她之间的关系很放心，觉得她不需要一直黏着我（其他可能性），她知道我会主动找别人交谈，认识新朋友（证据）。

朋友打断：如果真的对你有意，她就不该去勾引别人。显然你对她比她对你好，既然她对你这么无情，你们不如趁早分手。

反驳：我知道芭芭拉爱我（证据），我们交往很多年了。她从来没有提出过分手或另外与别人交往过（证据）。她是对的，很可能是因为我遇到这么多陌生人而有些紧张（其他可能性）。我应该向她道歉，不应该说话那么尖酸刻薄，我会向她解释为什么我会有这样的反应（用处）。

情境：安卓的妻子萝瑞曾经是个酗酒者，虽然这3年来她没再喝过，但最近她又开始喝了。安卓试了所有的方法想阻止她，但都没有效果。他试着跟她说理，威胁她、恳求她，但都没用。每天下班回家，安卓都发现萝瑞烂醉如泥。

指责（朋友）：这真是太糟糕了，你应该有办法让萝瑞停止。你应该知道萝瑞心里一定有什么痛苦，所以才借酒消愁，你怎么可能茫然不知呢？你为什么不让她认识到她在祸害自己？

反驳：我当然想让萝瑞停止喝酒，但这不实际（证据）。上一次我与她谈时，我发现我完全无能为力（证据），除非她自己下决心不喝酒，不然我一点办法都没有。我无法使她面对她不想面对的东西（其他可能性），但这并不表示我在处理自己的感受上是无助的（暗示）。我可以去参加酗酒者家属支援会，这样我就不会掉入自我责怪的陷阱（用处）。

朋友打断：你以为你跟妻子的关系很好，但其实你欺骗了自己3年，你们的婚姻对她来说一定一文不值。

反驳：就算萝瑞又开始喝酒也不表示过去3年的婚姻不好（其他可能性）。我们之间的关系很好（证据），而且以后会更好。喝酒是她的问题（其他可能性），我一定要不断地告诉自己这是她个人的问题（用处），她喝酒并不是因为我做了什么或我

没有做什么。我现在能为我们两人做的就是找一个人谈谈酗酒对我的影响以及我的担忧（用处），要熬过来非常不容易，但是我愿意试试。

情境：布兰达和她妹妹安德莉一向非常亲密，她们上同样的学校，交往的人也是同一类型的，最后在同一个小区买了房。安德莉的儿子上大一了，而布兰达的儿子乔依上高三。在高三开学时，乔依告诉他的父母，他不想上大学，他有其他的打算。当安德莉问布兰达为什么乔依不想上大学时，布兰达失去了控制，说："这不关你的事！并不是每个人都要像你儿子一样。"

指责（朋友）：你应该对这种完全没有隐私的生活感到厌倦！安德莉几乎知道你所有的事。她有自己的家庭，不应该天天来管你的事。

反驳：我想我反应过激了。安德莉只是问为什么乔依不去上大学（证据），这是顺理成章的问题（其他可能性）。如果反过来是她儿子决定不去上大学，我也会问同样的问题（证据）。

朋友打断：她认为自己比你高一等，因为她儿子念大学了而你的儿子没有。你不需要受她的气，可以让她少管闲事。

反驳：她并不是想羞辱我，她只是很关心乔依（其他可能性）。我想我是对乔依的决定感到太伤心了，所以不愿意别人问；同时还很羡慕安德莉的儿子（其他可能性）。其实，我很为安德莉和我的亲密关系感到骄傲。当然，有的时候我们也会相互比较、竞争，但就算拿世界上所有的财富来换我们之间的感情，我也不换（用处）。

好了，现在轮到你了。

练习，练习，再练习！

你现在应该会用习得性乐观的主要方法了！其实，不良的情绪和行为不一定直接跟不好的事有关，它们直接来自你对不好的事的看

法。这表示如果你改变了对不好的事的心理反应，那么你就能更好地应对挫折。

进行改变的最主要的方式是反驳。从现在起，练习反驳头脑中会自动出现的解释。一旦发现自己心情不好时，你就问："我对自己说了些什么？"有的时候你的想法是对的，在这种情况下，应该努力思考可以如何改变这种情境，并且防止不好的事恶化成灾难。

通常情况下，你的消极想法是扭曲、不正确的，这时你要挑战它，不要让它控制了你的情绪和生活。习得性乐观不像节食，很容易坚持下去。一旦养成了反驳消极想法的习惯，你就会觉得快乐了很多。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

- 要不要使用乐观技术的原则要看在某一个特定情况下失败的代价是什么。如果失败的代价很高，那么就不应该乐观；如果代价很小，那不妨乐观一点。
- 改变悲观的解释风格的方法有两种：第一种是转移注意力；第二种方法是去反驳它。从长远来看，反驳更有效。

第 13 章
帮你的孩子远离悲观

教孩子乐观和教他们勤奋、努力一样重要，因为这对他们的未来有重大影响。

身边的悲喜故事

荷普14岁，她的姐姐梅格15岁。几个月前，她们的父母分居了。荷普和梅格多数时候跟妈妈住，星期天和星期二晚上跟爸爸住。每个星期天爸爸都会到妈妈家来接她们，荷普坐在汽车的前座上，梅格坐在汽车的后座上。

荷普把收音机打开，爸爸把音量调小。爸爸问："最近怎么样？"荷普含糊地说："还不错！"然后把音量调大。梅格不喜欢荷普说话的方式。爸爸终于忍不住了，把收音机啪的一声关掉。

荷普大声抱怨着："好了，又来啦！又是一个排满节目的快乐星期天！你以为你一个星期只要花一天跟我们吃一次晚饭就可以融入我们的生活吗？你凭什么问'最近怎么样'？你想让我怎么回答？日子当然过得不好。如果真的关心我们，你就应该多打几次电话给我们，而不是只在每个星期固定的日子才跟我们在一起。"

爸爸也很生气，他对荷普说："你究竟怎么回事？每次一上车就打开收音机，淹没我说话的声音。难道你不愿意见到我吗？"

爸爸叹了口气："我知道你们希望我和你们的妈妈住在一起，但你们必须接受这个事实，而且尽量适应它。梅格就适应得很好，为什么你不行？你每天都跟妈妈在一起，跟我在一起时就把我当作陌生人，你应该对我好一点。"

梅格伤心得一言不发，她心想：又来了，我们每次上车不到5分钟，爸爸和荷普就开始起冲突，我每次都想让他们和平相处，但每次都失败了。我怎么这么笨！

我们都很希望童年是快乐、无忧无虑的，是受到呵护的。但从前面几章来看，童年一样会受到悲观和抑郁症的侵犯。很多孩子体会着悲观的痛苦，悲观摧毁了他们的学业，破坏了他们的快乐。最糟的是，悲观成为孩子看世界的一种方法，儿童期的悲观是长大成人后的

悲观的来源。

我们在前面看到，儿童的悲观是从母亲那里习得的，他们也从大人对他们的批评中学到了悲观的想法。如果可以学会悲观，那他们也可以改掉悲观。方法跟成人的一样：用比较健康乐观的方式来解释生命中的挫折。

ABC技术不仅是详尽研究的结果，有成千上万的成人试过，而且针对儿童的研究也是足够多的。教孩子乐观和教他们勤奋、诚实一样重要，因为它对孩子未来的生活具有重大影响。你的孩子需要学习乐观的技术吗？你可以用以下三个准则来确定。

第一，你的孩子在第7章儿童归因风格问卷上的分数是多少？假如你女儿的分数低于7.0分，或者你儿子的分数低于5.0分，那他们得抑郁症的概率是乐观孩子的两倍。他们将从本章中获益良多。第二，你的孩子在第8章的抑郁测验中的分数是多少？假如他的分数是10分以上，那他可能用得着这些技术；假如他的分数是16分以上，我认为他一定要学习这些技术。第三，你跟配偶是不是经常吵架，或是想着分居或离婚？假如答案是肯定的，那你的孩子迫切地需要学习这些技术。此时，干预是极必要、极重要的。

你可以带着孩子一起来学。建议你先读一读上一章，熟悉教材内容会使你成为一位好老师。

教孩子乐观的ABC

让孩子看到不好的事、想法和后果之间的关系是教他乐观的第一步。下面的练习就是要教他这其中的联结关系。这是专门为8～14岁的孩子设计的，太小的孩子做起来可能会有困难，但如果你很耐心，孩子又足够聪明的话，7岁的孩子也可以做。超过14岁的青少年应该去做成人版的，他们会觉得儿童版的例子太幼稚了。

接下来就是如何开始。如果你读过前面一章，做过成人版的练习，那么你可以用半个小时先把ABC模式解释给孩子听，你要强调他的情绪并非无中生有。让他明白，当他突然感到悲哀、愤怒、害怕或

窘迫时，一定是某个想法引起了这些情绪，如果他可以学会把这些想法找出来，那他就可以改变它们。

当孩子有了概念后，跟他一起看下面的例子。看完一个例子后，让他用他自己的话讲一遍给你听，要让他特别注意想法和后果之间的关系。在他用自己的话解释过后，请再回答一遍每个例子后面的问题。

不好的事：我的老师米勒先生在全班同学面前批评我，班里每个人都在笑。

想法：他恨我，现在班里每个人都认为我是笨蛋。

后果：我觉得非常难过，我真希望地上有条缝能让我钻进去。

问你的孩子：为什么这个男孩会觉得难过、伤心？为什么他想消失？如果他换种思路，比如说，他想的是“全班同学都知道米勒先生是位刻薄的老师”，后果会不一样吗？全班同学还会觉得这个孩子是个笨蛋吗？

想法是你情绪产生中最重要、最关键的一环；当想法改变了，情绪后果也将随之改变。

不好的事：我最好的朋友苏珊告诉我，乔妮是她最好的新朋友。从现在起，她要和乔妮一起吃午餐，不再跟我一起吃了。

想法：苏珊不再喜欢我了，因为我不够“酷”。乔妮很会讲笑话，而每次我讲笑话时，都没有人笑。乔妮有许多很酷的衣服，而我的衣服都很土。我敢打赌，如果我人缘更好、更讨人喜欢的话，苏珊就不会抛弃我了。现在再也没有人愿意跟我一起吃午餐了，每个人都会知道乔妮是苏珊新的好朋友了。

后果：我很害怕，不敢去吃午餐，因为我不想一个人吃午餐，这会被人耻笑的。所以我假装肚子疼，请老师送我去医务室。我觉得自己很丑，我想转学。

为什么这个女孩想转学？是因为苏珊要跟乔妮一起吃午餐，还是因为她认为没有人会愿意跟她一起吃午餐了？为什么她觉得自己很丑？她对自己服装的看法在这里起到了什么作用？假如这个女孩认为苏珊是个善变的、爱嘲笑人的同学，那后果会怎样？

不好的事：当我和我的朋友等校车时，有一群高年级学生走了过来，他们叫我“胖子”。

想法：我无法还击，因为他们是对的，我的确胖。现在所有的同学都会嘲笑我，没人愿意跟我坐在一起了。他们会捉弄我，叫我的外号，我没有别的办法，只能忍受。

后果：我觉得非常窘迫，难堪得要死。我想逃离我的朋友，但我不能，因为这是最后一班车，所以我只好把头低下来，决定坐在驾驶员旁边的位子上。

为什么这个男孩想逃离他的朋友？是因为他被叫作“胖子”，还是因为他认为从那时起他的朋友都不会再理他了？他可不可以有其他比较有建设性的想法，如“我的朋友很忠诚”或“我的朋友都认为高年级学生很讨厌”？如果他这样想，后果会怎样？

如果你的孩子了解了ABC的概念，你就可以暂时告一段落。第二天，你要花半个小时来教你的孩子如何在他的生活中练习ABC。

在第二天的学习开始时，先温习一下不好的事、想法、后果的联结关系。然后让你的孩子举一个他生活中的例子。如果他需要提示，你可以用你自己记录的ABC去提示他。然后告诉他，轮到他去找自己的ABC了。他下面几天的任务是每天放学以后举一个例子来跟你讨论。你要强调悲哀、愤怒、害怕、放弃这些情绪和行为都来自他的想法，告诉他这些想法并不一定正确，并不一定无法改变。当他找到5个例子后，你就可以开始下一个步骤——反驳。

孩子的**ABC**记录

不好的事：

想法：

后果：

孩子的ABCDE

孩子的反驳过程与成人一样。一旦孩子明白了ABC的联结，你就可以解释反驳和激发之间的联结了。预留40分钟来复习一下ABC，你可以用孩子的ABC记录来复习。告诉孩子有这些想法并不表示它们一定是对的，他可以驳倒它们，就像反驳恨他、讨厌他的小孩对他说的话一样。

举一个他自己的例子，让他想象最坏的敌人对他说这些话时他会怎么反应。当他想出一个理由成功地反驳了指责后，让他再想一个，再想一个，直到他想不出来为止。现在跟他解释他可以反驳自己的话、自己的想法，就像反驳别人对他的指责一样，而且效果会更好。当他反驳了自己的消极想法后，他就不再相信它们，就会变得轻松和快乐。

现在需要举一些例子来让你的孩子明白该怎么做。

> 不好的事：我的老师米勒先生在全班同学面前批评我，班上每个人都在笑。
>
> 想法：他恨我，现在班里每个人都认为我是笨蛋。
>
> 后果：我觉得非常难过，我真希望地上有条缝能让我钻进去。
>
> 反驳：米勒先生批评我并不代表他恨我，米勒先生几乎批评过所有人，他还说我们班是他最喜欢的班。我想我上课是有一点不专心、偷懒，所以他会生气。除了他的模范学生琳达，全班几乎每个学生都至少被米勒先生批评过一次。所以我不认为同学们会认为我是个笨蛋。

激发：我还是对被老师批评这件事感到有点难过，但不像刚才那么严重，我不再想找条缝钻进去了。

重新读一遍想法，让他用自己的话来反驳。让你的孩子解释为什么他的反驳是有用的：为什么明白“米勒先生几乎批评过所有人”可以抵消掉“米勒先生恨我”？

不好的事：我最好的朋友苏珊告诉我，乔妮是她最好的新朋友。从现在起，她要和乔妮一起吃午餐，不再跟我一起吃了。

想法：苏珊不再喜欢我了，因为我不够“酷”。乔妮很会讲笑话，而每次我讲笑话时，都没有人笑。乔妮有许多很酷的衣服，而我的衣服都很土。我敢打赌，如果我人缘更好、更讨人喜欢的话，苏珊就不会抛弃我了。现在再也没有人愿意跟我一起吃午餐了，每个人都会知道乔妮是苏珊新的好朋友了。

后果：我很害怕，不敢去吃午餐，因为我不想一个人吃午餐，这会被人耻笑的。所以我假装肚子疼，请老师送我去医务室。我觉得自己很丑，我想转学。

反驳：苏珊是很好，但这并不是她第一次告诉我她有了新的最好的朋友。我记得不久前，她告诉我柯妮是她最好的朋友，而在这之前她还告诉我杰奎琳是她最好的朋友。我不认为这和我会不会讲笑话有任何关系，也不认为是我的衣服有问题，因为上次我跟苏珊去逛街时，我跟她买了一模一样的衣服。我想她只是喜欢换朋友。反正她也不是我唯一的朋友，我还可以跟其他朋友一起吃午餐。

激发：我不再操心跟谁一起吃午餐，也不再觉得自己很丑了。

请把想法和后果再大声念一遍，让你的孩子用自己的话来反驳，必要时可以提示他，让他解释为什么要这样反驳。例如为什么“苏珊每隔几个星期就换一个新的最好的朋友”可以作为对抗“苏珊不再喜欢我了”的证据？有什么证据可以反驳“我的衣服都很土”？

不好的事：今天上体育课的时候，瑞雷先生挑了两位同学做A、B两队的队长，然后叫我们一字排开，由这两位队长挑选他们的队员，我是倒数第三个被挑中的。

想法：克里斯和赛斯都恨我，他们不想我在他们的队里。现在全班同学都会认为我很笨。我真是个没有运动细胞的人，难怪从来没有人愿意跟我玩。

后果：我觉得自己很愚蠢，差一点就哭了出来。但我知道如果我哭了，别人更会嘲笑我。所以我自己一个人站着，祈祷球不要到我这边来。

反驳：我的确不是很擅长运动，但是说自己很烂只会让事情更糟。虽然我体育不在行，但我在其他方面还不错呀！每次老师说分组讨论时，大家都抢着要和我一组。上次我写的美国独立的作文就得了第一名。克里斯和赛斯也不见得真的恨我，他们只是想挑最会踢球的人罢了。人各有所长，有的人运动好，有的人成绩好，我的数学、语文和英语都很好，就是体育差一点。

激发：现在我感觉好多了。虽然我还是很希望自己样样都好，不愿意最后一个被挑到，但至少我知道自己在很多方面都很好，而且克里斯和赛斯并不恨我。

让你的孩子用自己的话来反驳，并用他的话列举出其他可以用来反驳“克里斯和赛斯恨我”的想法的证据。

不好的事：昨天是弟弟的生日，妈妈和继父给他买了很多玩具，还有一个大蛋糕，可他们连正眼都没看我一下。

想法：他们最宠爱弟弟，他要什么就有什么，他们根本就无视我的存在。我知道为什么他们比较喜欢他而不喜欢我：弟弟的成绩比我好，老师对他的评语是“极优”，对我的评语则是“还需提高”。

后果：我觉得很伤心、很孤独，我很害怕妈妈会不要我了。

反驳：因为今天是弟弟的生日，所以爸爸妈妈才会给弟弟礼

物，我生日时他们也给我礼物。他们今天可能对他特别关心，但这并不表示他们不喜欢我。他们只是想让他觉得今天很特别，因为今天是他的生日。我真的很想让老师也能说我是极优的学生，但至少老师说过我在科学和团队合作上表现良好。无论如何，爸妈说过他们不会拿我和弟弟比，他们只让我们跟自己比，只要我们尽了力，他们就会很高兴。

激发：我不再害怕妈妈会不要我，我也不再为弟弟得到爸妈的关心而觉得难过。我知道当我过生日时，弟弟也会有同样的感觉。

在你的孩子熟悉了例题后，你就可以结束今天的谈话了。接下来的晚上再留40分钟与孩子交谈，一开始先复习反驳与激发之间的关系，要用他上次说得最好的例子。

下面就轮到他了，用他自己ABC的记录，让他反驳每一个消极的想法。用证据、其他可能性、暗示以及用处等方法来指导他。不一定要教会他这4个名称，只要会使用它们即可。然后给他留一些作业：在接下来的5天里，每天都要反驳生活中的消极想法。每天晚上，你都要跟他回顾这些反驳，并把它们写下来。在每天晚上结束谈话之前，你们可以一起估计他明天可能会遇到的各种不好的事，预先演练一下反驳技术。

孩子的**ABCDE**记录

不好的事：

想法：

后果：

反驳：

激发：____

孩子，请说出来

最后一个练习是将这些内在的反驳思维外化。我们比较容易接受公正的第三方对我们的批评，而对恶意中伤者的批评常不能心平气和地去检讨或反驳。在这一节里，我们要把孩子心中想的那些严厉的、破坏性的话让第三方说出来，他可以是你或你的配偶，也可以是一个布娃娃。

跟他一起看他所写的ABC记录，从中抽取出他最常批评自己的那些话。告诉他这种练习可以帮助他成为最佳的反驳者，摆脱自己的消极想法。要常常提醒他，你并不认为这些批评是对的，你只是用它们来教他学会反驳。这些批评是他对自己的看法，你只是帮助他把这些思维外化，不过要非常小心，不要让他以为这是你对他的看法。

如果你的孩子还很小，喜欢木偶戏的话，你可以跟他玩木偶戏，用木偶来说出你要说的话。

> 每个人都知道有的时候小孩会说出一些很残忍的话，当别的孩子说了你的坏话，对你很不公平时，你应该马上反驳，纠正他们的错误。我们还知道你有的时候也会对自己说些不公平的话，所以你必须要学习如何去反驳你对你自己说的这些话。好！现在我们来用木偶练习如何反驳你对自己说的不公平的话。木偶已经看过你写的ABC记录了，这是一个很凶、很霸道的木偶，所以你的任务就是去反驳它，让它知道它的批评是不对的、不公平的。

在正式开始之前，先大声读一遍这些例子，让孩子明白他可以反驳这些不对的想法，以及这些反驳为什么会有效。你可以通过木偶来表达这些批评。

> 情境：凯恩是初一的学生，他每天要坐校车去一所私立学校上课。他是个好学生，很喜欢上学。他在学校里交了一些好朋

友，每天放学以后，他们都轮流去同学家玩一会儿才各自回家。凯恩也很想邀请同学去他家玩，但他对自己的家境及父母的职业感到很羞愧。一天，有位同学提议去凯恩家玩，凯恩感到很窘迫，告诉朋友说他们不能去，因为他爸爸是医生，在家里工作。说完后，凯恩感到很羞愧，因为他说了谎话；又感到很悲哀，因为他觉得他不得不说谎。于是他告诉同学，他今天不舒服，自己一个人先回家去了。

指责（母亲说，但要用木偶来表达，尤其是很残酷的批评）：你真是一个会撒谎的人。你爸爸是医生？真是天大的笑话。你永远也不能请你的伙伴来家里玩，他们迟早会发现的，纸是包不住火的。

反驳：我真希望我的家、我的父母能像瑞奇的一样，我实在不愿因为我的家或父母而感到羞耻，但我想这是没有办法的事，因为我无能为力。不过我家并不是唯一大伙儿没去过的家，我们大多数时候都去亨利家，因为他家离学校最近。

母亲打断他（有时候母亲要用木偶来表达）：他们迟早会发现你住在贫民区，你老爸是个酒鬼，你老妈是用人，当他们发现真相时就不会有人再做你的朋友了，你会成为全校的大笑柄。

继续反驳：假如他们发现我爸是个游手好闲的无业游民，我真的会觉得很难过，不过我想他们不会因此而不与我来往，我不认为他们跟我在一起是因为我是有钱人家的孩子。我想如果我发现史蒂芬的爸爸失业了，我只会替他难过，不会因此而不理他。我并不知道每个人的爸爸是做什么的或住在哪里，他们也很可能跟我一样，谁知道呢？算了，我想我暂时先不请任何人来家里玩，不过我一定要改掉说谎的毛病。

把指责再读一遍，让你的孩子用自己的话来反驳。你可以用更多的指责去打断他，让他不停地反驳这些新的指责。

情境：小琳的同学贝丝请她去家里过夜，妈妈送她去同学家后，小琳发现贝丝的爸妈不在家，而其他同学在商量着偷喝贝丝

爸妈的烈酒。小琳觉得很不自在，就假装生病叫妈妈来接她回家了。

指责（父母说，用木偶来表达）：如果不想喝，你可以明讲，不必假装生病。你用装病这种方法来逃避真是太没勇气了。

反驳：谁说我没勇气？真正没勇气的做法是同流合污，跟他们一起喝。装病才是聪明的方法，既可逃开这个情境又不会伤和气，不会被人骂或被他们逼着一起喝。

父母（或木偶）打断：你真是太幼稚了，贝丝第一次请你去家玩，而你却扫了大家的兴。

继续反驳：我并没有扫大家的兴。假如我留下来，我肯定不会高兴，因为我担心贝丝的爸妈回来会发现我们偷喝酒。算了，我想贝丝没有我想象中的那么完美。

现在请把指责再读一遍，让你的孩子用自己的话来反驳。必要时可以打断他，看他能否再添加一些更有说服力的反驳。

情境：安妮达很想养一只小狗，几经恳求，她父母终于答应买一只给她。但几个星期后，安妮达就对小狗失去了兴趣，常常忘记喂它或带它出去遛。最后，安妮达的父母说如果安妮达还是这样不负责任的话，他们就要把小狗拿去送人。安妮达尖叫着说，你们好坏，你们一开始就不愿意我养狗，你们只是找了一个借口把它送走，你们根本就不想让我养狗。

指责（父母）：你的父母是全世界最恶劣、最差劲的父母！

反驳：我的父母不是全世界最差的，他们还算可以。虽然他们不想给我买小狗，但最终还是买了。而且我过生日时，爸爸带我去纽约玩了一天，他真的挺好的。

父母打断（用木偶来表达）：它是你的狗，他们买给你，现在又要把它送掉，他们根本就不想让你有好日子过！

继续反驳：是我没有做到我答应的事情，所以他们才会生

气，说要送走小狗。我没想到养一只狗会有这么多事情要做。或许我忙不过来的时候，爸妈会愿意帮点忙，我想我应该和爸妈谈一下。

把指责再读一遍，让你的孩子用自己的话来反驳。现在，用木偶把孩子在ABC记录中批评自己的话说一遍，让他去反驳木偶的话。做完之后，夸奖他。然后让你的孩子反复练习反驳自己的消极想法。

反驳自己的消极想法是每个孩子都可以学会的技术。就像学习任何一项技术一样，一开始用时都会觉得怪怪的。你还记得刚学打网球时，反手球打得多不自然吗？反驳自己的想法就像它一样，打反手球在经过练习后会变得很自然，反驳自己的想法也是一样。越早学会这种技术，你的孩子就能越早避免不必要的烦恼和忧愁。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

- ABCDE模式同样适用于孩子，教孩子乐观非常重要，因为它对孩子未来的生活具有重大影响。
- 如果很早就学会乐观的技术，它就会变成基本的人格特质，你会自然而然地采用它，它会带给你丰厚的回报。

第 14 章
组织需要怎样的乐观

成功可以让人乐观，
反过来，乐观也可以让人成功。

身边的悲喜故事

史蒂芬是一位保险业务员，每天晚上5点半到9点半之间，他必须给那些他不认识的人打电话推销保险。他最恨这个工作。他从芝加哥地区最近出生的婴儿名单中获知他们父母的名字，然后打电话给他们。他的晚上通常是这样度过的：

第1个人在听他说话15秒后就把电话挂掉了。第2个人告诉他，她已经买了所有能买的保险。第3个人很寂寞，他在电话中跟史蒂芬聊昨晚的球赛，在聊了30分钟后，史蒂芬发现这个人在领社会救济金，根本不想买任何保险。第4个人在挂断电话时跟史蒂芬说：“不要再来烦我，你这个讨厌的家伙！”

史蒂芬很郁闷，他好像撞到了无形的墙，他瞪着电话，瞪着名单，又瞪着电话。他不打算再打电话了，他给自己倒了一杯可乐，打开了电视。

史蒂芬的竞争对手是娜咪。她是另一家保险公司的业务员，有着同样的名单，任务同样艰巨。虽然她也像史蒂芬一样，被一次次拒绝，但她不会气馁。她会继续去打第5个、第6个……第10个电话，到第12个电话时，她终于得到一个面谈的机会。

当史蒂芬三天后打电话给另一个人时，这个人很客气地告诉他，他最近刚买了保险。

娜咪很成功而史蒂芬很失意，所以我们会看到娜咪对她的工作很有热情、很乐观，也可以了解史蒂芬为什么会对他的工作感到悲观和气馁。常识告诉我们成功使人乐观，但在这本书中，我不断指出，箭头也可以是反方向的。

乐观的人在工作上遇到困境时会继续前进，特别是当他们的对手也碰到同样的困境而开始退缩时，他们会继续前进，所以会成功。娜咪就采用了这个原则。她知道在这个行业里，平均来说，打10个电话才可能得到1个面谈机会，而3个面谈机会里只有1个有可能卖成保险。所以她的心理战术就是要让自己跃过那个打电话的高墙。她有一

些乐观的技术可以使自己保持士气，但史蒂芬不会这些技术。

乐观不只对竞争性强的工作有利，它对你碰到的任何困境都有帮助。它可能是工作做得好、做得不好或根本就没做的主要原因。我们来举一个没有竞争性的例子，比如写作，就以写这一章为例。

我不像娜咪，我不是天生的乐观者。我必须学习这些技术来跃过那堵高墙。对我来说，写这本书最困难的地方就是找例子，找一个能表达我抽象概念的有血有肉的例子。写抽象的原理对我来说很容易，因为我花了25年来研究它们。但每次要举例说明时，我就会头疼，这表示我撞到了那堵墙。我会逃避，会去做其他事，就是不动手写例子。假如那堵墙真的很高，我会出去打桥牌。我可能打几个小时，甚至几天。这样一来，工作仍然没有任何进展，在打了几天桥牌后，我会很有罪恶感，觉得很沮丧。

但现在我不会这样了。虽然我还是会撞到那些墙，但现在我有一些技术来帮助自己。在这一章里，你会学到两个你在工作中可以用到的技术：倾听自己的内心对话，反驳自己的消极想法。

每个人都有自己的一面墙，都会有些事让自己感到沮丧、气馁。你在撞到这面墙后的行为可以决定你会成功还是失败。失败并不一定来自懒惰，但多数时候我们把不能越过这座墙归因于懒惰。失败也不是因为没有才能或没有想象力，它来自对某种重要技术的无知，而任何学校都不曾教过这种技术。

在你的工作中，什么任务让你止步不前？回想一下工作中最令你气馁的情境。是打电话给你的客户吗？是写策划案吗？是与顾客争论对错吗？是你学生眼中透露出来的冷漠眼神吗？不管你的困境是什么，这一章就是要帮助你越过心里的那堵高墙。

职场中乐观的优势

习得性乐观可以帮人们越过他们心中无形的高墙，而且不仅仅是他们自己的高墙。我们在第9章中看到，一支球队的解释风格关系着这支球队的输赢。而对公司来说，无论规模大小，也都需要乐观主

义。它们需要有才能、有高动机同时又乐观的员工。有很多乐观员工的公司比别的公司更有优势。公司可以从三个方面利用乐观的优势。

第一是可以筛选人才。以第6章中的案例为例，公司可以像大都会保险公司一样挑选乐观的员工。乐观员工的绩效比较好，特别是在有压力时，他们的表现比悲观者好。只有能力和动机是不够的，如果没有不可动摇的信念，那也不会有成功的结果。目前全美已有50家公司采用了乐观问卷来筛选员工。这种筛选对培训成本很高或员工流动率很高的公司来说是非常有帮助的。选择乐观的人可以减少人力成本的浪费，提高生产率、工作满意度。

第二是可以把合适的人放在合适的位置上，做到人尽其才。乐观程度高的人很显然比较适合压力大、失败率高的工作，这种工作需要具有自主性、坚持性以及敢去做梦的人。悲观虽然对任何人都没有好处，但有些工作也需要悲观。我们在第6章中看到，有许多证据显示，悲观者对世界的看法更准确。每一家成功的公司，每一种成功的生活，都需要对现实有正确的评估以及有超越现实的梦想。一个人很难同时拥有这两种能力。本章要教你一些技术，使你同时拥有乐观和悲观，并根据情境的需要而采取不同的态度。

在一个大公司里，如何能做到人尽其才？要了解具有何种心理的人最适合何种工作，必须问两个问题：第一，这份工作需要多大程度的持久力和主动性？第二，它会带来多少的挫败感？对以下工作而言，具有乐观的解释风格是必需的：

- 推销；
- 经纪人；
- 公共关系；
- 演艺娱乐业；
- 筹款、募捐；
- 创造性工作；
- 高竞争性工作；

- 高耗损性工作。

与之相对的另一端是需要高度真实感、准确性的工作，这些通常是低失败率的工作，流动率很低，需要特别的技术，工作压力不大。这些工作需要能正确反映现实的人，而不是冲锋陷阵的人。资深经理以及专业性强的工作都需要敏锐的现实感。对这类工作而言，轻度悲观者比乐观者更合适。这些工作的从业者需要知道什么时候不应当去冲锋，什么时候应当小心提防错误。轻度悲观的人在以下领域中会表现良好：

- 设计工程及安全工程；
- 技术和成本预估；
- 洽谈合约；
- 财务控制及会计；
- 法律；
- 企业管理；
- 统计；
- 技术报告的撰写；
- 质量控制；
- 人事管理。

所以除了极端悲观的人，公司里有一些轻度悲观的人对企业的健康经营会有所贡献。因此，测出应聘者的乐观程度，把他们安排到合适的位置上，使他们能够发挥所长是极为重要的。

虽然每家公司都有一些过于悲观的人，但幸好他们可以通过学习来变得乐观。

第三是可以让人学习在工作中乐观。这一点也正是本章的主题，具体的内容在下面进行介绍。

如何在工作中变得乐观

只有两种人不需要学习工作环境中的乐观，一种是天生就很乐观的幸运者，另一种是我前面所列的需要适度悲观的员工。剩下的人都可以从学习乐观中得到好处。

以史蒂芬来说，他喜欢保险业务员的独立性，没人整天盯着，今天有事今天就可以不上班，明天多做一点。他有卖保险的才能，有很强的动机，但他缺少一样能够使他跨越心中那堵墙，从而获得成功的东西。

史蒂芬上了4天乐观课。这种课跟一般的推销员训练课程不同的地方在于，它不是教你对顾客说什么，而是教你在顾客拒绝时应该对自己说什么，这两者是有天壤之别的。史蒂芬学会了一套改变他一生的技术。本章就是教你如何把这些基本技术运用到你的工作中。你在工作不顺利时怎么想，你在碰壁时对自己怎么说，这决定了你是放弃还是重新开始。我们用的仍然是第12章中的ABCDE模式。

A代表不好的事。对很多人来说，不好的事就是终点。他们对自己说："有什么用，我已经弄糟了，干吗还继续下去？"于是他们就放弃了。但是对有些人来说，不好的事是挑战的开始，是通向成功的道路。每一次碰到不好的事都会激发我们的解释风格，来解释为什么事情会不如意。每个人在碰到不如意的事情时，第一件事就是去解释这个不如意。这些解释决定了我们下一步怎么做。解释风格和想法不仅影响着我们的行动，也影响着我们的感觉和情绪。

现在你要去确认、识别ABC。以下这些例子有些可能在你的生活中发生过，有些可能没有。在每个例子中，我提出不好的事以及想法或后果，你按照ABC模式的要求填补空白。

1．A　开车时，有人超车，别了你一下。

B　你想________________。

C　你很生气，狂按喇叭。

2．A　你失去了一个好买卖。

B　你想“我真是一个差劲的推销员”。

C　你觉得（或你怎么做）________________。

3．A　老板批评你。

B　你想________________。

C　你整天都很沮丧。

4．A　老板批评你。

B　你想________________。

C　你对所发生的事感觉还可以。

5．A　你的配偶要求你每天晚上必须在家。

B　你想________________。

C　你很生气，觉得很郁闷。

6．A　你的配偶要求你晚上必须在家。

B　你想________________。

C　你觉得很悲哀。

在下面这三个例子中，想象你自己是个保险业务员。

7．A　这一星期，你没有得到一次面谈的机会。

B　你想“我总是做不对事情”。

C　你觉得（或你怎么做）________________。

8．A　这一星期，你没有得到一次面谈的机会。

B　你想“我上个星期的成绩还不错”。

C　你觉得（或你怎么做）________________。

9．A　这一星期，你没有得到一次面谈的机会。

B　你想“老板给我的这份名单真是差透了”。

C　你觉得（或你怎么做）________________。

这个练习的目的是了解你对不好的事的想法会改变你的感觉及接下来的行为。

在第1个例子里，你可能会填“真是个神经病”“他在赶死呀”“真是个自私自利的家伙”。在第5个例子里，你可能会想“她从来不考虑我的需要”。当我们的解释风格是外在的，当我们认为这个不好的事侵犯了自己的主权时，我们会感到愤怒。

在第2个例子里，你可能会觉得悲哀、沮丧、烦躁不安，而“我真是一个差劲的推销员”是一个人格化的、永久的以及普遍的解释，它正是构成抑郁症的元素。同样，在第6个例子中，当妻子要求你晚上留在家里时，你觉得很悲哀，因为你很可能认为“我很不体贴”“我是个差劲的丈夫”。

在第3个例子中，什么样的解释会让你一整天都无精打采？是那些永久性、普遍性以及人格化的解释，例如“我不知道怎样才能干得好”或“我总是把事情弄糟”。那么，怎样才能在老板批评你之后还觉得心情不错呢？第一就是找一个可以改变这个批评的方法，告诉自己“我知道怎么做能帮助我提高能力”或“我应该再细心一些”。第二，你要让自己的想法不那么具有普遍性，告诉自己“只是这件事没办好而已”。第三，不要怪罪自己，你可以想“老板今天心情不好”或“我的工作期限太紧了”。如果你能在自我反省时很习惯地从这三点去想，那么不如意的事就会变成你成功的跳板。

在最后的三个例子中，你可以看到，如果你的想法跟例7中的一样，觉得“我总是做不对事情”，那你就会觉得很悲哀，什么都不去做了。如果你的想法跟例8中的一样，觉得“我上星期的成绩还不错”，那你就不会悲哀，而是继续努力。如果你的想法跟例9中的一样，“老板给我的名单真是差透了”，那你就会对老板不满，而把希望放在下个星期。

你的ABCDE练习：反驳自己的想法

现在你应该很清楚ABC之间的关系了。每当你在工作中感到泄气、悲伤、气愤、焦虑或沮丧的时候，写下这些情绪发生前一瞬间的想法，你会发现这些想法跟你在ABC练习中的答案非常相似。

如果你能改变B（你的想法和对不好的事的解释），C（后果）也会跟着改变。你可以把那些消极的反应变成愉快的、充满活力的反应，这个扭转的力量来自D——对自己想法的反驳。

对付暂时的失意，跨越无形高墙的技巧就在于反驳消极想法。因为这些想法已经根深蒂固了，所以想要反驳它们还是相当费力的。要学会如何去反驳自动产生的想法，你要先学会倾听内在对话，下面就教你如何玩倾听的游戏。

跳墙游戏

这个游戏的重点在于你内心的高墙，使你想放弃所有努力的那堵高墙。在我们给保险从业人员办的培训班中，很容易就找到了这堵高墙。我们以这种打电话给陌生人的工作为例，让人们指出他们工作中的ABC，他们把名单带到了培训班上。他们第一天晚上的家庭作业就是打10个这样的电话，他们必须写下打完每个电话之后的ABC。下面就是他们内心的对话。

不好的事：又要开始打这种电话了。

想法：我真不想打这种电话，我也不是非打这种电话不可。

后果：我觉得愤怒、紧张，几乎无法去拨号。

不好的事：今晚第一个电话就被人家挂掉了。

想法：这个人太无礼了，他根本连一点机会都不肯给我，他实在不应该这样对我。

后果：我觉得很不平，必须先休息一下才能继续打第二个电话。

不好的事：今晚第一个电话就被人家挂掉了。

想法：算了，又处理掉了一个拒绝电话，反正每被拒绝10次才会有一个面谈的机会，这个拒绝使我离面谈更进了一步。

后果：我觉得很轻松，很有活力，可以接着打电话。

不好的事：我跟那个女人在电话里谈了10分钟，她才告诉我她不愿意面谈。

想法：我把这事弄砸了，我究竟是怎么了？如果聊了这么久还不能约到一次面谈的机会，那我真是最差劲的推销员了。

后果：我觉得很泄气，很有挫败感，很不愿意去打下一个电话。

你可以看到当出现了永久性、普遍性以及人格化的解释（我真是最差劲的推销员）时，泄气和放弃紧随而来。当另一种解释（又处理掉了一个拒绝电话）出现时，你会充满活力和士气，并继续前进。

现在轮到你来玩这个跳墙游戏了。仔细倾听你在遭受挫折时内心的对话，来看这些想法如何影响你后来的感觉以及下一步的行动。这个游戏有3个版本，选最适合你的那一个。

1．如果你的工作包括打电话给陌生人进行推销，那么拿出你的电话名单打5个电话。在打完每个电话后，写下不好的事以及当时心中闪过的想法，还有你的感觉以及后来你怎么做的。

2．如果你的工作不是打电话给陌生人进行推销，请你找出你工作上的高墙，一道你每天都会面临的高墙，这样你就可以把每天在办公室里发生的ABC记录下来。

在教师这个行业，要面对的高墙可能是那些颓废、无动于衷的学生。你会觉得不管怎么努力，不管在教学上怎么有创意，这些学生还是不想学习。我很讨厌那种感觉，好像我在把知识强加给他们。这使我越来越难在教学上创新，因为我心里总是在想“反正也没用”。

在护理这个行业，使护士耗尽体力提早退休的主要原因之一是他们受到上下夹击的煎熬。患者常常是苛责、有敌意、脾气暴躁的，这会使护士觉得非常劳心劳力，而且不被人感激。最典型的抱怨是："我每次接班时都告诉自己，不要被压力压倒，患者本来就是很挑剔、脾气坏的。他们是住院的患者嘛！怎么可能会心情好？但我无法用同样的理由来解释医生对我的态度。医生不仅不把我当作同事看待，他们的态度反而让人觉得好像我的工作不够重要，我也不像他那么聪明。时间久了，不管怎么为自己打气，我都提不起劲儿来。我开始恐惧、厌恶接班，我觉得无精打采，我发现自己不停地在数离交班还有几个小时。"

现在，请找出你每天工作中的高墙，然后仔细倾听你对自己说了些什么。花一点时间记录下这些不好的事、你的想法以及后来怎么样了。

3．第三个版本是给那些不需要每天面对高墙的人的。管理者、作家等是比较不会每天都碰壁的行业，大约一年中只会发生几次。

经理人常碰到的一堵墙是去维持手下员工的士气。就如一位经理人所说的："做经理有时真的非常有挫败感。最困难的部分，也是我最讨厌的部分，就是维持员工的士气和生产力。我试过用奖励的方式，也试过以身作则的方式，但有的时候我就是不知道他们究竟在想什么。当然，如果我密切关注某人，紧盯着他的工作，我自己又觉得很不舒服，好像自己很唠叨。我不想对他们太严，但同时也不能对他们太松，最后我觉得自己一点效率都没有。就像我刚才说的，做经理实在让人很有挫败感！"

如果你的工作属于第三种版本所描述的行业，请在今晚留出20分钟，找一个安静的房间，尽可能生动地去想象你面对高墙时的情境。你也可以使用道具。如果你的高墙是写报告，那你可以坐在一张白纸前面，想象这份报告明天就要交了，你感到时间将尽而又写不出来的绝望。如果你是经理人，想象你跟最恶劣的员工之间的对白，然后把

这些不好的事、想法和后果都忠实地记录下来。

无论哪种版本，请记录5次，但每一次不好的事都要有所不同。

不好的事：

想法：

后果：

当你记录完5个ABC后，仔细看一下你的想法，你会看到悲观的解释导致被动和泄气，而乐观的解释会让人产生更多的活力。所以你下一步要做的就是去改变你习惯性的悲观解释。要达到这个目的，请玩一下这个游戏的第二个部分：反驳。

反驳

跳墙游戏的第二个部分包含你刚刚做过的那个部分，但现在每当这样做时，你还要反驳自己的悲观解释。幸好熟练掌握这个反驳技术并不困难，你可以每天在脑海中练习。

今晚在家中，把你要打的电话名单拿出来，或者找个安静的房间，想象自己正面对着办公室中最不愉快的情境。现在针对5个不好的事件中的消极想法去反驳它们。每次反驳完后，写下ABC以及你的反驳（D）和反驳后所引起的激发感（E）。在开始前，请先读以下例子。

冷漠电话

不好的事：那个人在听我讲了半天后才把电话挂掉，让我白费了力气。

想法：他至少应该让我说完。我一定是做错了什么才会在最后关头丢了临门一脚，让煮熟的鸭子飞了。

后果：我非常生气，对自己很失望。我很想今晚到此为止，不再继续了。

反驳：或许他正好在干某件事干到一半，急着回去干完它。我已经让一个大忙人听我说了这么久的话，我真的很有说服力。我无法控制别人要怎么做，但我已经把材料准备得很齐全了，表达得也很得体。显然这个人没时间听我说完，这是他的损失。

激发：我会继续再打下一个电话，我对自己的表达方式感到满意，而且相信会终有所成。

不好的事：这个人显然很感兴趣，但他就是不肯跟我定面谈的时间，非要等我跟他妻子谈过后再说。

想法：真是浪费时间。现在我必须牺牲本来可以用来说服别人的时间，重新说服这对夫妇。他为什么不能自己决定呢？

后果：我觉得很不耐烦，而且有点生气。

反驳：嘿，至少这不是拒绝，它还有可能变成面谈，所以不是浪费时间。我可以说服他，就一定也能说服他妻子，所以我已经成功一半了。

激发：我相信只要再多做一点，就可以完成这笔交易了。

不好的事：我先生在我电话打到一半时，打电话进来。

想法：他干吗现在打进来？浪费了我的时间，还扰乱了我的步调。

后果：我心里很不痛快，在电话里对他很冷淡。

反驳：不要太苛求他，他并不知道他的电话会扰乱我。他或许认为我可以乘机轻松一下。他能想到我、打电话给我，真是很贴心。我很高兴我有这么一个体贴我、支持我的丈夫。

激发：我放松多了，感到婚姻很美满，我打电话给他，跟他解释为什么刚才的电话那么简短。

不好的事：我打了40个电话却没有得到一个面谈的机会。

想法：我没有半点进展，打这种电话真是蠢死了，根本就是浪费时间和精力。

后果：我觉得很挫败，生气自己把时间花在打这种电话上。

反驳：只是一个晚上如此而已。每个人都不喜欢打这种电话，都觉得很困难，像这样一无所获的夜晚以后还会再发生。就把它当作学习经验好了，我起码练习了如何去表达，所以明天晚上我会表现得更好。

激发：我还是有挫败感，但不像刚才那么严重了。不过，我不再感到愤怒，明天晚上我应该会有所收获。

教学

不好的事：直到现在我还是无法让一些学生对学习感兴趣。

想法：为什么我总是无法触及这些孩子的内心？假如我更聪明、更有创意、更有活力，说不定我可以让他们对学习感兴趣，主动学习。如果这样没有成效的话，那我就根本没有尽到做老师的职责，或许我不适合当老师。

后果：我不想再去尝试新创意了，我觉得非常沮丧、泄气，提不起劲儿来。

反驳：仅凭这一小部分学生的反应来判定我适不适合做老师是不对的。事实上，大多数学生对我的教学反应都很好，而且我花了很多时间去设计教学内容，尽量让学生参与，我的教材相当有创意。在空闲时，我可以请教一下其他老师，看他们是如何应对这个问题的。或许通过集思广益，我们可以拟出一个方案来激发这些学生的兴趣。

激发：我对自己的教学工作有信心多了，我希望跟别的老师讨论后可以得出一些新的想法和做法。

护理工作

不好的事：还有6个小时才能交班，我们今天人手不够，医生刚才嫌我动作太慢。

想法：他是对的，我的确太慢了。我应该更熟练，但我没有。其他护士都能达到医生的要求，只有我不能，我想我实在不是做护士的料。

后果：我心情低落，对自己没能做好分内的工作感到有罪恶感。我很想抛下工作，跑出医院去透透气。

反驳：如果事情能顺利当然最理想，但理想不是现实，特别是在医院中，理想和现实差得很远。无论如何，这并不是我一个人的责任，我跟其他护士做得一样好。我或许有点儿慢，但今天我们人手不足，我必须多做很多其他的事，所以进展得慢。我应该为多做了这么多事感到高兴，而不应该因为额外的工作使医生觉得我太慢而感到懊丧。

激发：我现在感觉好多了，而且不再有负罪感。剩下的6个小时似乎不像刚才那样压得我透不过气来了。

管理工作

不好的事：我的部门生产又落后了，老板铁定要来数落我。

想法：为什么我的工人都不能尽职尽责，做好他们应该做的事？我已经示范给他们看应该怎么做了，他们还是做不好。为什么我不能让他们表现得好一点？老板雇我来就是要我去督促他们的，现在老板一定会认为都是我的错，我是一个差劲的工头。

后果：我对整组工人都不满，很讨厌他们。我想把他们叫进来臭骂一顿。我对自己的表现也不满意，担心老板会解雇我，我想在我们生产赶上进度以前最好回避老板。

反驳：首先，我的部门生产落后是事实，但我的部门来了很多新手，新手当然干得比较慢。我们以前也有过新手，但不像这次这么多。虽然我给他们做了示范，但他们需要时间练习。我没有做错任何事，因为那些老手干得还是很好的。所以我只需要耐

心点，特别关注一下新手就够了。我已经跟老板解释过了，他知道事实就是如此，我想他可能受了他老板的气。他们不会因此而解雇人。我会再跟他谈，直接问他，我是否有什么地方做得不好。同时，我要去试试看能不能找些老手来帮忙。

激发：我不想再臭骂工人了。事实上，我现在可以心平气和地跟他们讨论进度了。我不再为公司是否会解雇我而紧张，因为我知道我过去的表现一直很好。我现在不仅不应回避我的老板，反而应该主动去跟他汇报进度，沟通存在的问题。

下面轮到你了，请记录下你的反驳，至少做5次练习。

不好的事：

想法：

后果：

反驳：

激发：

你现在应该会发现，当反驳自己的消极想法时，你会从泄气、懒散、无精打采一跃变得充满活力、充满信心。你需要反复练习反驳，下面我带着你来做些练习，以使你更快、更准确地打击那些悲观想法。

如何拯救坏心情

你一走进办公室，老板就对你皱眉，你想："一定是我的报告写得不好，他要解雇我。"你感到很泄气，偷偷溜进自己的办公室，对着那份报告发呆。你甚至不敢重新再读一遍这份报告，你的心情越来

越阴郁。

当这种事情发生在你身上时，你一定要立刻反驳自动产生的消极想法，把自己从坏心情中拯救出来。在上面两章中，我们已经看到有效反驳自己的4个主要方法：（1）证据；（2）其他可能性；（3）暗示；（4）用处。

证据

学着做一名侦探，问自己："支持和反对这些想法的证据在哪里？"例如：你凭什么认为老板皱眉是因为你的报告写得不好？你觉得你的报告有什么不对的地方可能会激怒老板吗？你的报告是否很全面？老板已经读了你的报告，还是这份报告仍然在他秘书的桌子上？你会发现许多人总是先想到最坏的结果，有时候没有任何证据就自以为大祸临头。

其他可能性

可不可以用其他方式来看这件不好的事？例如：老板皱眉是不是因为其他的原因？你有时不能很快找到答案，因为长年来的悲观解释风格已经定型了。一旦有坏事出现，悲观的想法自然而然就出现了，而且左右着你的行动，所以你要练习去搜寻其他的解释："他是不是今天心情不好？""他是不是昨晚为准备国税局的查账而没睡觉？""假如是针对我的话，是我的报告写得不好，还是我的领带太花哨？"找出其他可能的解释后，你可以回到第一步，逐一搜寻它们的证据。

暗示

如果你悲观的解释是对的，那就是世界末日了吗？假如是你的报告让老板恼火，难道这就意味着他会解雇你吗？如果这只是你第一次犯错，他就此对你产生不好的印象，那你能做什么来挽回？再次回到第一步，即使他不喜欢你写的报告，那么他想解雇你的证据是什么？令人不快的情境并不意味着大祸临头。你可以通过分析有关情境最实

际的暗示来掌握“非灾难化”技术。

用处

有时，思考自己的解释是否准确并不重要，重要的是现在想这个问题是否有用。现在去想老板皱眉头的问题有用吗？它会不会干扰你下午那场重要的演讲？如果会，你就应该打断消极的、破坏性的想法。有3种方法可以达到这个目的，每种方法都很简单有效。

- 借用外力来打断这个消极想法。例如，用橡皮筋弹手腕，说“停止，不要再这样想了”，或者用冷水洗脸，说“好了，不要再想了”。
- 设定一个时间专门来想这个问题，但现在不要去想它。你可以设定任何方便的时间来想它。当发现自己又在想这个问题时，你可以对自己说：“打住，我要放到今晚7点半以后再来想它。”这个烦心的想法一再来干扰你的目的，就是它要提醒你不要忘记或忽略这个问题。如果设定了一个时间专门来处理这个问题，那么反复思考这个问题就没有必要了。
- 这种想法一出现就立刻把它写下来。这样，当时间合适的时候，你就可以重新认真地考虑这个想法，而不会因此感到无助。这个方法跟上面的方法一样，使悲观想法不再有反复出现的理由。

在有了上面4个反驳悲观解释的武器后，你现在要练习把你的反驳大声说出来。看不见的敌人是很难打败的，把内心的思想引出来就容易收拾多了。下面是我们在乐观训练班中采用的一个很有效的方法：选一个你信任的同事来帮你练习。假如你在公司找不到合适的人，那么你的配偶或任何一个有耐心的朋友都可以。他们的任务是把你内心的悲观批评还给你。请把你的ABCDE记录给他们看，让他们了解你平常是如何批评自己的。你的任务是将那些严厉的批评大声反驳回去，用任何你可以想到的论点去封杀那些批评。下面有些例子，你可以先研究一番再开始你的练习。

同事（以你攻击自己的方式攻击你）：今天经理在你说话时连看都没看你一眼，她一定是认为你说的不重要。

你：我说话时，经理大多数时候并没有看着我，这是事实，看起来她并没有很认真地听我说话（证据）。不过，这并不表示我的想法不重要或她认为它们不重要（暗示），或许她心里有许多事（其他可能性）。我知道过去她很看重我的想法，而且有两三次还来征询我的意见（证据）。

同事（打断你的话）：你一定很笨。

你（继续反驳）：即使她不喜欢我的意见也不表示我很笨（暗示）。我头脑好用，每次谈话时我都能说出有意义、有见解的话（证据）。下次我一定要先问她是否有空再开口说话（暗示），这样我就不会把她的分心误会成不喜欢我了（其他可能性）。

其他老师（以你攻击自己的方式攻击你）：你的学生根本不听你的话，他们宁可发呆也不想听你的课。

你：我的确不知道有些学生心里在想什么（证据），但是这并不表示我就不是一个好老师（暗示）。我能够让大部分学生对学习感兴趣，而且我对我的创意教材感到很骄傲（证据）。假如我所有的学生都能对学习感兴趣，那当然最好，但那是理想而不是现实（其他可能性）。我已经在努力使这些学生参与学习，并且鼓励他们尽量参加学校的活动了（证据）。

其他老师（打断你）：假如你连维持学生50分钟的注意力都做不到，那你一定不是一个好老师。

你（继续反驳）：这一小部分学生的失败并不足以抹杀我的成功（暗示）。

同事：你让她把你骂得体无完肤，你一点骨气都没有，真是个懦夫。

你：跟上司讨论问题本来就是件困难的事，其他人也有这样的感觉（其他可能性）。我跟上司说话时，口气不能像跟同事那

样强硬，但我还是把我的想法清楚地、非情绪化地表达了出来（证据）。谨慎并不表示我就是懦夫，她是我的上司，对我有“生杀大权”（其他可能性），这本来就是一个很微妙、很难处理的情境。我应该多保留一点，以确保自己没有冒犯她，让她生气，因为她一生气我们就没办法再谈了（暗示）。在我继续跟她讨论之前，我可以先花些时间来排练一下我想说的话，我可以用坚决但不具冒犯意味的口气来表达我的意见（用处）。

同事：人家挂了你的电话说明你的表达方式有错。

你：我虽然不能像主持人那样，但我口齿清晰、语气肯定，具有权威性，表达的方式也不错（证据）。我今天都是以一样的方式在打电话，而别人都没有挂掉我的电话，我今天打了20个电话，这是第一个被挂掉的电话（证据）。

我不认为这跟我的表达方式有什么关系，他很可能正在做什么重要的事却被我打断了（其他可能性）。不管怎样，这是一件让人不快的事，不过这件事并不足以反映出我的销售能力（暗示）。

护士同事：不管你怎么做，患者都嫌不够，患者永远要你全部的注意力，而医生还不断责怪你。如果你是比较高明的护士，那你应该可以让患者和医生都满意。

你：话是没错，但还有很多其他的事需要我注意（证据）。这些都是护理工作的一部分，这并不表示我不是一个好护士（暗示）。

护士同事（打断你）：护理是个压力很大的工作，你没有足够的驱动力来承担这份工作。

你：我并没有义务或责任使患者和医生都快乐，这是一个不实际的想法。我尽我所能使患者舒适，帮助医生看护患者，但我不对他们的快乐负责（其他可能性）。

这是一个压力很大的工作，我很愿意学习如何应对压力。或许我应该跟那些有经验的护士谈谈，看他们是怎么处理工作中的

压力的（用处）。

练习，练习，再练习！

现在轮到你了。花20分钟去反驳朋友对你的批评，当成功反驳了一个批评之后，你朋友应该继续下一个批评。20分钟后，你跟朋友交换角色，变成你批评，他反驳。

本章的目的是教你两个可以在工作中使用的基本技巧。第一，学习倾听自己内心的消极对话，你可以在不好的事件发生时写下当时出现在你心里的想法。你会看到当这些悲观想法产生的时候，被动、沮丧也随之而来；如果你能把这些习惯性的悲观想法变成乐观的，你就会发现虽然是同样不如意的事，你现在却觉得充满了活力与希望。

第二，要达到这个目的，你必须练习反驳自己的悲观看法。你可以把工作中或想象中的反驳写下来，然后用外化的方式把这些反驳大声地说出来，以此进行练习。

这些只是开始，能否成功的关键还在于你自己。现在，每当遇到不好的事时，请仔细倾听你对该事件的解释。如果这个解释是悲观的，那你就以证据、其他可能性、暗示以及用处为工具，尽力去反驳它。必要时，使用转移注意力的方法，使自己跳出悲观的思维，让这个新的看待事情的方法取代你原有的习惯性的悲观解释。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

- 除了极端悲观的人外，公司里有一些轻度悲观的人对企业的健康经营会有所贡献。
- 由于某些岗位需要轻度的悲观者，了解员工的乐观程度，把他们安排到合适的位置上是极为重要的。

第 15 章

乐观可以有弹性

我们需要的不是盲目的乐观，
而是弹性的、审时度势的乐观。
当需要悲观时，必须有勇气去接受它。

凌晨4点纠缠着我的恐惧在这两个月已经不复存在了。事实上，我的整个生活都改变了。

我有一个可爱的女儿——劳拉。现在我打字时，她正安静地在旁边吃奶，大概每隔一分钟，她就停下来用她深蓝色的眼睛望着我，对我微笑。微笑是她新学会的技巧，一笑起来整张脸都喜滋滋的。

我想起了去年冬天在夏威夷看到的小鲸，它们在水中无忧无虑地嬉戏，它们的父母在旁边保护着它们。劳拉的笑容常常在凌晨4点的时候把我惊醒。

她的前途会怎样？现在的可爱以后又会变成什么样？《纽约时报》报道说，突然决定要生孩子的美国已婚女性人数是10年前的两倍。这些新生代是我们未来的希望。但他们也是身处危难的一代，除了本来已有的核武器、政治和环境灾难外，还有精神和心理上的灾难。

抑郁如此流行，我们需要怎样的社会才能幸免？

后面的这个灾难或许有救，习得性乐观在这份解药里将扮演重要的角色。我们在本书中看到，自第二次世界大战以来，抑郁症的患病率急剧上升。现在年轻人的抑郁症患病率比他们的祖父母高了10倍，女人和年轻人特别容易受到抑郁症的折磨。目前看不到这种流行病得到缓解的任何迹象，而我凌晨4点的噩梦告诉我，对娜拉和她这一代人来说，这是一个真实的危机。

要解释抑郁症现在为什么出现得这么频繁，为什么发达国家的孩子这么容易受到抑郁症的侵蚀，我先要检视两个令人警觉的趋势：自我意识的膨胀和公共意识的消失。

“特大号”的自我

当今社会对自我的重视是前所未有的，它对个人的成功与失败、幸福与痛苦的重视也是前所未有的。社会赋予个人的权利也是前所未有的：你可以改变自我，甚至改变自我思考的方式，因为这是一个强调个人控制的时代。目前自我膨胀已经到了危险的地步，个体的无助已经到了需要治疗的地步。

20世纪初，当刚刚出现生产线时，人们只能买到白色的冰箱，因为把生产线上的每一台冰箱都喷上同样的颜色比较省钱。1950年以后，人们开始有了选择。由于科技的进步，工厂可以给冰箱喷上不同的颜色，且依然有利可图。科技打开了巨大的个性化的市场，这个市场可以满足个人特定的需求。例如，现在的牛仔裤已经不一定是蓝色的了，它可以有几十种颜色和款式；每一年汽车公司都推出各式各样的新款汽车；市面上有成百上千种啤酒和饮料；单单是阿司匹林就有几百种。

要创造个性化的市场，就需要用广告费尽心思地宣扬个人控制。当人们有很多钱来进行消费时，个人主义就变成了一种有利可图的世界观。

现代的财富跟几百年前的财富是不一样的。比如说，中世纪的王子很富有，但他的财富不能转变成购买力，他没办法卖他的领地去买马，就像他没有办法卖掉他的爵位一样。但我们今天的财富建立在五花八门的选择上，我们有了更多的食物、更多的衣服、更多的音乐会、更多的书、更多的知识，甚至有人说我们有了更多可以选择的爱。

物质欲望的大幅提高，也提高了工作和爱情上的期待（或者说可接受的程度）。以往只要工作能维持一家人的温饱，我们就很满意了，今天却不行。它必须要有点意义才行，同时还要有升迁的途径和空间，同事间要意气相投，还要有良好的退休制度，这样我们才能感到满意。

人们对婚姻的要求也不一样了，它不再只是为了传宗接代。我们要求配偶外形出众、谈吐风趣、网球打得好，等等。这些期望的提升来自选择的增加。

谁来选？所有人。现代人不再像古代人，大部分一生下来就注定是农民。现在他们有无数的选择，有自己的偏好，其结果就是一个新的自我，一个“特大号”的自我。

现在的财富和科技使自我发展到了顶点。不管好还是不好，我们现在就处在一个“特大号”自我的文化中。过度膨胀的自我带来了危机，其中最主要的一项就是抑郁症的泛滥，我认为抑郁症的流行跟“特大号”自我有很大的关系。

如果在隔离的情境下，自我的扩张可能有正面的效果，它可以使我们的生活更充实，让我们把潜能发挥出来，但事与愿违。这个时代自我的扩张正好与公共意识的消失同时发生，人们失去了生存的高层次目标，而生活目标的消失与共同意识的薄弱为抑郁症的产生提供了最佳环境。

遗失的精神家园

一个人如果只是为自己而活，那的确是一个很贫乏的生命。人类需要生活在意义和希望中。我们以往的生活充满了意义和希望，当遇到失败时，我们可以停下来，在这个意义和希望的精神堡垒中休养一下，重新去思考我是谁。我把这个叫作公共意识，它包括我们对国家、神祇和家庭的看法。

20世纪60到90年代，削弱美国人公共意识的事件不断发生。这使得人们几乎要赤裸裸地去面对生活的冲击。总统被刺、越战、水门事件等，破坏了美国人对国家的期望。因此，爱国、对国家忠诚不再能带给美国人希望，这使得人们从内心去寻找自我满足，使得人们更加关注自己的生活。

政治事件削弱了美国人对国家的期望，社会趋势也减弱了美国人对神祇和家庭的依赖。本来宗教和家庭是可以取代国家而作为希望和目的的来源的，但不幸的是对国家信心的消失与家庭的破裂、信仰的崩溃几乎同时发生。

高离婚率、频繁的人口流动以及低出生率是家庭人口瓦解的三大

原因。由于离婚频繁，家庭不再是我们的避风港。高人口流动率严重动摇了家庭的凝聚力。最后，美国大多数家庭只有一两个小孩，这样很多小孩没有兄弟姐妹，非常孤独。虽然父母投注到孩子身上的注意力在短期内似乎对孩子非常有利（父母的关注的确能使孩子的智商提高0.5），但是长远来讲，这会使孩子产生一个错觉，以为自己的快乐与痛苦比什么都重要。

因此，家庭瓦解时，你还可以去哪里寻找认同、人生的目的和希望？当我们需要一个避风港时，我们发现原来那些舒适的沙发、躺椅都不见了，只剩下一张小小的、摇摇欲坠的小板凳——自我。而这个没有理想、没有目标的“特大号”自我，在面对抑郁症时可以说是坐以待毙。

个人主义的兴盛和公共意识的薄弱都会增加患抑郁症的可能性。而这两者同时发生在美国的现代历史中，依我看，这就是抑郁症在美国泛滥的主要原因，造成泛滥的机制则是习得性无助。

在本书第4章和第5章，我们看到当人们面临自己无法控制的失败时，他们就会有无助感。这种无助感越来越强烈时就会变成无望，最后升级成严重的抑郁症，他们把所有的事情都看成永久性的失败，把责任都归因为自己的无能。

人一生中免不了有失意的时候，挫折、失败、闭门羹可以说是家常便饭，我们很少能心想事成、万事如意。在美国这种个人主义的文化中，除了个人，它不再重视其他东西，而当个人遭遇不幸时，他也不能从社会得到任何安慰。一个比较“原始”的社会会对成员的损失加以安慰或补偿，使无助不至于升级成无望。心理人类学家巴克·希弗林（Buck　Schieffelin）曾到新几内亚的原始部落卡鲁里（Kaluli）寻找类似于文明世界的抑郁症，结果他一无所获。当卡鲁里人饲养的猪跑掉时，这个人会很伤心，但是族人会再给他一头猪，这个损失会由全族人共同承担，所以他的无助不会升级成无望，他的损失也不会扩大成绝望。

美国社会抑郁症的泛滥不全然是因为社会不对人施以援手，很多时候其实是极端的个人主义造成的悲观解释风格使人们把失败归因于

永久性、普遍性以及人格化的原因。个人主义的抬头使人们自然而然地认为失败大概就是自己的错。既然没有别人存在，当然好坏都是自己的事。公共意识的丧失意味着失败是永久的、普遍的，个人的失败看起来就像是天大的灾难。在个人主义的社会里，时间随着个人的死亡而终止，因此个人的失败似乎就是永久的，而且这个失败得不到任何慰藉，这使他的一生都受到这次失败的影响。如果我们有超越自我的较为高远、宏大的信仰，个人的失败就会显得微不足道，看起来就不会那么永久，也不会有那么大的杀伤力。

“特大号”自我的伤害与宝藏

下面是我的诊断：美国抑郁症的泛滥来自个人主义的兴起以及公共意识的消失。这表示我们有两个出路：第一就是改变个人与集体之间的关系，寻求新的平衡点；第二就是找出“特大号”自我的优势。

“特大号”的自我会有怎样的未来？我认为如果不对个人主义加以限制和规范，它就会像脱缰的野马，不仅会毁了我们，也会毁了它自己。一方面，是因为在盛行个人主义的社会通常抑郁症泛滥，而当别的社会看出个人主义会使抑郁症患病率升高10倍时，个人主义自然就会衰微。

另一方面，是比较重要的原因，就是生命的无意义感。我认为，有意义的一个必要条件就是你必须依附到一个比自我更宏大的东西上去。你可以依附的东西越宏大，你的生命就越有意义。如果年轻人不再在乎他对国家的责任，也不再是一个大的、紧密的家庭的一份子时，他就很难在生命中找到任何意义。

换句话说，自我本身是没有什么意义的。

因此，如果想减少抑郁症和生命的无意义感，我们就一定要放弃一些东西。一个可能性是放弃极端的个人主义，让“特大号”的自我回归原本的自我。另一个比较可怕的可能性是我们投降，交还个人主义带给我们的新自由，放弃个人控制和对个人的关心。

另外还有两个比较有希望的可能性。它们都是要发掘“特大号”自

我的优势：第一个是利用增加公共意识来平衡自我和团体的关系；第二是运用习得性乐观。

道德慢跑

“特大号”自我并非一无是处。它可以促使自我取得进步，或许在这个自我改进的过程中，它能让我们认识到自我第一的本位主义虽然在短期内很有利，但长远看来却是有害的。

这个“特大号”自我所能做的选择中，有一些是相互矛盾的。或许在了解了抑郁症和无意义感会跟随过度以自我为中心的思想而来后，我们可以减少对自我舒适与否的重视程度，但仍保持对个人主义重要性的信仰。这样，我们就可以匀出一点空间让自己可以依附到比较宏大的东西上去。

但即使我们愿意这样做，在美国这个如此个人主义化的社会，对集体的认同与奉献也并不是一说就能做到的。我们还是有太多的自我存在着，因此必须想一个新办法。

举一个慢跑的例子。很多人都选择将慢跑作为健身运动，每天黎明起，无论天气如何都坚持去运动。慢跑本身实在不能带给我们什么快乐，即使不痛苦，至少也不是舒服的。那么为什么还要去跑，自找罪受呢？因为它对我们的长远利益有好处。我们相信，只要坚持，我们一定会更长寿、更健康、身材更好。我们用每一天的自我牺牲去换取长远的自我利益。一旦能够说服自己缺少运动会让我们赔上健康和幸福，那慢跑就会越来越有吸引力。

个人主义和自私自利也是一样。我认为抑郁症来自对自己的过度关怀和对集体的不够关心。缺乏运动和胆固醇过高会危害我们的健康和幸福，同样，过度关心自己的成功与失败、对集体没有认同感与奉献心也会带来危机——抑郁、不健康、生活无意义。

为了自身的利益，我们应该怎样来减少自我的分量而增加集体的重要性呢？答案就是道德慢跑。

对现在的人来说，花时间、金钱让自己出头、拿第一是很自然的

事，但要将这些用到别人身上以实现团体的幸福就不是一件容易的事了。在一个世纪前，星期天是用来休息和与家人聚在一起大吃一顿的，但现在我们相信这样做对身体不好，所以放弃了一家人团聚、吃喝的乐趣，而是在星期天进行运动和节食。

我们该如何摆脱自私的习惯呢？运动——不是身体上的，而是道德上的，它可能是抵抗抑郁症的良药。看看下面哪一项比较适合你。

- 把去年退税金额的5%作为慈善基金捐赠出去。不要通过基金会或慈善机构，而要亲自把这笔钱发放出去。你可以选自己感兴趣的慈善领域，登个广告说你有若干美元要捐献，请符合条件的人前来申请。你要亲自面谈，把钱捐出去，并确定这笔钱能用到你想的地方。
- 放弃一些享乐行为，例如一星期下一次馆子、每个星期二的晚上租录影带来看、周末去打猎、下班回家打游戏或周末去逛街等。把这个时间（相当于一星期有一个晚上）用于从事一件对团体、社区有利的活动，如帮助志愿者做晚饭给流浪者吃、帮助社区小学做公益宣传、拜访艾滋病患者、清扫街道、为母校募款等。
- 当乞丐向你乞讨时，不要塞钱给他就完事。停下来，跟他聊聊。如果你认为他会好好利用你给他的钱，那再给他钱（但一次不要超过5美元）。常常去那些乞丐聚集的地方，跟他们聊天，把钱给那些真正需要的人。一个星期花3个小时做这件事。
- 当你在报刊上读到某个令你感动的英雄事迹或好人好事时，写信给那个人。写信去鼓励那些值得你尊敬的人，指责、提醒那些有不良行为的人或组织。一个星期花3个小时来写这种信，揭恶扬善。这种信要慢慢地构思才会写得好、写得动人，有说服力。把它当作你的业务报告那样谨慎小心地来写。
- 教导你的孩子如何施舍。叫他们把零用钱的1/4留下来准备捐

出去，让他们去找值得捐款的人或事情。

你不一定要因为大公无私才去做这些事，你可以因为这样做对你自己好而去做。或许有人会说，跟这些团体接触会让你更抑郁。如果是为了逃避抑郁，你应该去跟那些度假胜地的有钱人混在一起，而不应该去收容所看那些比你更可怜的人。不可否认，一定有人会因此而沮丧，但奇怪的是，看到别人在受苦会使你悲伤，但这种悲伤不是抑郁症的那种没有指望的、永恒的悲伤。这种悲伤是一种悲天悯人的悲伤。许多有经验的志愿者都发现，他们反而从这些工作中发现了自己生命的意义，跟那些垂死的患者接触反而点燃了他们生命的火花。他们为这些不幸的人感到难过，但他们不抑郁。

如果你为社区、为团体服务得够久，你就会找到生命的意义，你会发现你越来越不容易抑郁，也变得不容易感冒，越来越喜欢参加团体的活动而不是关起门来“独乐”。更重要的是，你心灵中那块空虚的部分会被填得满满的，那种被个人主义所滋养的无意义感会逐渐消失。在这个时代，这样做的选择权绝对在你自己手中。

学会乐观

开发“特大号”自我的优势的另一个方法就是运用习得性乐观。我们前面已经讲得很清楚，抑郁症是如何跟随一个对失败或失落的悲观想法而进入你心田的。学习如何用乐观的态度去面对失意是击退抑郁症最好的武器。学会了它，你将终生受用不尽，它可以帮助你获得更高的成就，拥有更健康的身体。

一个把抑郁症看成基因问题的社会，会使我们对改变悲观的想法无能为力。一个不重视自我的社会，是不会对自我有什么想法感兴趣的。但当一个社会以自我为中心在运转时，就如同我们现在的这个社会，自我的想法和这种想法所引发的行为后果已经成了科学研究的题目。

我希望我女儿这一代人会把抑郁症看成思想的衍生物。更重要的是，他们会认为我们的思想是可以改变的。“特大号”自我最大的防御

工事就是自我认为它是可以改变自己的想法的，而这种想法、信心使得改变得以发生。

我并不认为单靠习得性乐观就足以抵挡整个社会的抑郁症潮流，乐观只有跟智慧结合在一起时才有用，它单独存在时没有任何意义。乐观是帮助一个人达到他所设定的目标的工具，乐观是否有意义取决于目标的选择。当乐观与社会奉献相结合时，抑郁症的泛滥和生命的无意义感才会被遏止。

弹性的乐观主义

毫无疑问，乐观对我们有益，也能使生活更有趣。但仅仅是乐观并不能阻止抑郁症，乐观并非万灵药，我们前面谈过它的缺点与局限。例如，它在某些文化环境中效果较好，在某些文化环境中效果不好；它有时会让我们看不到真实的外界；最后，它也会使有些人去逃避自己失败的责任。但是，这些局限不会抹杀乐观的好处。

在第1章里，我们谈到两种看待世界的方法，一种是乐观的，另一种是悲观的。如果你是个悲观的人，那你只好住在悲观的世界里，时时忍受抑郁的折磨。你的工作和健康因此要付出代价，你的心境永远是阴暗多雨的。付出了这个代价后，你所换来的是对世界更精确的认识以及强烈的责任感。

但如果学会了乐观，你就可以随时因需要而选择性地运用它，你不必担心成为乐观的奴隶。如果你已经把这个技术学得很好了，当碰到挫折、失败时，你就可以拿出反驳的法宝来打退盘踞在你心里的大祸临头的思想，抵抗抑郁症的进攻。让我们假设你的女儿——小梅，正要上小学，她是全班年龄最小的，也是个子最矮的。老师希望她再在幼儿园待一年，如果不这样，她可能永远都比她的同学不成熟。但这个留级的想法让你很郁闷。

现在你可以选择各种各样的反驳来证明她应该进入一年级就读。例如，她的智商很高，她的音乐天分比幼儿园中其他小朋友都高，她很漂亮，等等。你也可以选择不去反驳。你可以对自己说这是需要面

对真相的时候，你女儿的前途把握在你的手中，这不应该是击退抑郁的时机，你犯错误的代价远大于找回自信心的好处。这样一来，你可以选择不去反驳自己的悲观想法。

现在你所拥有的其实是更多的自由和选择。你可以在认为乐观对你更有益，使你获得更高成就或变得更健康时去用它，也可以在你认为需要有清晰的判断时不去用它。乐观并不会贬损你的价值观或降低你的判断力。你可以自由地运用它来完成你设定的目标，它使你积累的智慧能得以发挥。

那么天性就乐观的人又怎么办呢？这些乐观的人一直都是乐观的奴隶，就好像悲观的人一直都受到悲观的控制一样。不过他们所享受的好处比较多：他们的身体比较好，成就比较高；他们比较容易当选，担任公共职务。但他们都必须为上述的好处付出代价：不切实际的美好幻境或者薄弱的责任感。

乐观者现在也可以通过了解乐观的运作机制，从它的掌控下解脱出来。他们可以对自己说目前这个情境不适合采用以前的习惯，他们可以选择不用惯用的反驳战术，因为他们了解了这个战术的利与弊。

所以，乐观主义的好处并不是无限量的，悲观主义在社会和个人生活中也都有重要的作用。当情境需要悲观时，我们必须有勇气去接受它。我们所需要的不是盲目的乐观，我们需要的是弹性的乐观，一种审时度势的乐观。而这种乐观的益处，我认为是没有止境的。

塞利格曼的乐观课堂

Authentic Happiness

- 要遏制抑郁的流行，首先要纠正对自我的过度重视，其次要加强社会、国家、集体、家庭等对个人的慰藉作用。
- 乐观不是万灵药。我们需要的是弹性的乐观，即需要乐观的时候乐观，需要适度悲观的时候悲观，这种审时度势的乐观能帮助我们幸福地度过一生。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读App玩转指南

湛庐阅读App结构图：



三步玩转湛庐阅读App：



App获取方式：

安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往App Store
直接下载“湛庐阅读”App，与最聪明的人共同进化！

使用App扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！



快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

延伸阅读

《认识自己，接纳自己》

◎ 积极心理学之父写给每个人的心理指南！

◎ 全球畅销近30年，清华大学心理学系主任彭凯平作序推荐！

◎ 每个人都是不完美的，但这不影响人们与家人、朋友、同事的生活与沟通。塞利格曼用自己的幸福观让我们更真实地认识自己，从而更坦诚地接纳自己。





《真实的幸福》

◎ 建立优势、达成持久自我实现的心理学课！

◎ 积极心理学之父塞利格曼集大成之作，央视《读书》栏目连续五天力荐读物！

◎ 过去，心理学只关心一件事——心理疾病，而且做得不错。但现在，心理学已经走到了了解积极情绪，建构优势和美德，为亚里士多德所谓的“美好人生”提供指引的时候了。





《教出乐观的孩子》

◎ 让孩子受用一生的幸福经典！

◎ 积极心理学之父塞利格曼关于儿童教养的力作，“中国教育风云人物”孙云晓推荐！

◎ 塞利格曼通过大量研究告诉我们，比起成功，乐观对孩子来说更具有意义、更具有价值。乐观的孩子更容易成功，更有创造力，更容易拥有幸福的生活，我们传统上追求的财富成功，都可以通过乐观获得。





《积极情绪的力量》

◎ 一本教我们如何追求幸福的书！

◎ 作者是积极情绪领域的领军人物，被塞利格曼称为积极心理学领域的天才。

◎ 10多种方法，让你提升积极情绪，降低消积情绪，最终实现欣欣

向荣。





---

(1)史蒂芬·平克是当代著名思想家、语言学家和认知心理学家，他的作品《语言本能》是一扇了解语言器官、破解语法基因、开启人类心智的大门。该书中文简体字版已于2015年由湛庐文化引进、浙江人民出版社出版。——编者注

(2)一家体育研究公司，已成为美国四大体育联赛的数据中心。——编者注

a mindstyle business 与思想有关

河合隼雄心灵四书

共鸣的灵魂

河合隼雄の「幸福論」

河合隼雄谈幸福

[日]河合隼雄 著
蔡鸣雁 译

北京联合出版公司

共鸣的灵魂

河合隼雄の「幸福論」

[日]河合隼雄 著
蔡鸣雁 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

版权信息

本书纸版由北京联合出版公司于2017年11月出版

PHP Institute, Inc., TOKYO授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：共鸣的灵魂：河合隼雄谈幸福

作者：河合隼雄

译者：蔡鸣雁

字数：154千

电子书定价：44.99元

KAWAI HAYAO NO KOUFUKU-RON

© KAYOKO KAWAI 2014

Commentary by TOSHIO KAWAI

KAWAI HAYAO NO KOUFUKU-RON

© KAYOKO KAWAI 2014

Commentary by TOSHIO KAWAI

Originally published in Japan in 2014 by PHP Institute, Inc., TOKYO,

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc., TOKYO, through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and YOUBOOKS AGENCY, CHINA

All rights reserved.

本书中文简体字版由PHP Institute, Inc., TOKYO 授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

日日是好日

张日昇

北京师范大学心理学部教授、博士生导师

河合隼雄先生是将箱庭疗法引入日本并为之命名的第一人，也是我的心理督导老师。1998年10月8日，几经周转有机会正式拜会时任日本国际文化研究中心所长的河合先生。当时的情景，在河合先生为拙著《箱庭疗法》所作的序里可见："当时我们进行了相当长时间的交谈，张教授学习这一疗法并打算将其介绍到中国的热情给我留下了极深的印象，至今仍记忆犹新"。

其后，在岡田康伸教授和樱井素子老师的支持下，我将箱庭疗法正式引入中国。在河合先生被任命为文化厅长官后日理万机的日子里，先生仍然答应做我的心理督导并在我需要的时候安排时间接待我。2006年当我带着新书向先生报告时，先生满面喜悦表达祝贺之时还题字"无为而化"，并用云门文偃禅师的"日日是好日"寄语箱庭疗法在中国今后的发展。

而今，受湛庐文化之托，为河合隼雄先生《心灵晴雨图》《共鸣的灵魂》《大人的友情》《心的栖止木》心灵四书写序，仿佛时空交错，我再次接过了先生手中的接力棒，将先生对心理咨询、自我认知及体悟、人生与幸福、友谊之精髓予以传承与播撒。想起与河合先生一年一度相见的默契约定，为我和先生之间架起一座心灵沟通的桥梁。如今双手捧起这四本书，河合先生温柔清新、宽广圆融之气透过文字书香扑面而来。

《心灵晴雨图》以活泼诙谐、亲切坦诚的语言润物细无声地渗透着河合先生心理咨询的理念与思维方式，更以简明生动、深入浅出的方式分析了如何倾听、梦境分析、秘密和阴暗面的处理、自我认知与自我觉察、夫妻关系、异性友情、亲子关系等，为我们提供了丰富、具体、可操作的实现路径与方便法门。读先生的文字本身亦具有治愈

效果。对每个人来说都很受用，可以说是案头卷、枕边书。河合先生提出“一直采取‘我能做到这个程度’的思维方式，人的潜力就会被开发出来”带给我们积极正向的启示。

关于倾听，“那些在‘入口处’静静站着，认真回应倾听者的话，并能够做到不追根究底，让倾诉者来去自如的人，就是那个能够很好地说出‘嗯’的人”，这也是一直以来我们所坚信的，咨询师倾听时尽可能不说少说要比说点什么更难，箱庭疗法中做个静默的陪伴者比解释分析来得更难，但这也许正是促进来访者自我表达、自我探索、自我治愈与整合的关键所在。无论如何，看到来访者积极正向的一面，进而启发挖掘这一处蕴藏的神奇力量——正是河合先生心理咨询之核心与关注点所在。

关于梦境的分析，河合先生为我们提供了很多线索，比如多种类型的梦、读梦的方法、与人或物邂逅的缘分等等，还贴心地告诉读者对待自己的梦也要如同对待秘密一样认真，在跟人讲述自己的梦的时候，也要有选择地寻找对象。真是无处不在无微不至的关怀心。我不主张自己分析自己的梦，如同自己不要去制作箱庭一样。在这一点上，河合先生也是赞成我的观点的。同时，他还为我们发出善意的忠告，“一个人的人生经历，能够对别人的人生发挥作用的部分，简直是微乎其微”……

《共鸣的灵魂》以“戴上‘幸福的眼镜’”“品味微妙的人生”“人活在各种关系中”“幸福不是一帆风顺”四部分，探讨了读者都会关心的问题：“幸福是什么”以及“如何才能得到幸福”。将河合先生的所见所闻、读书所感“以轻松的方式直接或间接地与幸福关联在一起”，以“幸福无法计算”“共享的喜悦”“享受命运”“别再逃避”等短文告诉读者如何体验幸福。其实我们并不缺少幸福，缺少的是感受幸福的能力。在箱庭疗法中，我一直坚持“我的世界我做主”，强调来访者自身的体验和领悟，与先生的观点不谋而合。

品味微妙的人生，以品为动态，以微妙为形容，独到又贴切地道出了河合先生对待人生的哲学。以文学经典、民间传说、咨询个案以及河合先生的个人经历为引子，让读者在轻松阅读的同时感受河合先生的谆谆教诲：“或许还有另一种生活方式，那就是从一开始就不要

追求‘心满意足的人生’，而是享受自己一点一点得到的东西”。我经常嘱咐学生：“创造机会，体验挫折，表扬努力，享受过程”“努力工作，准备失败”，也是意在让学生放下对完美结果的执念，在过程中获得成长和喜悦。

这本书以60个故事作为集河合先生多年阅历和智慧而开出的“心的处方笺”，阅读时因其流畅的文风、平易的口吻、舒适的表达，仿佛同河合先生对坐品茗，听他为我们娓娓道来。对于曾经有幸和先生会面交谈的我，更有一番时光重现的感叹。

《大人的友情》针对成年人，将存在于大人错综复杂的人际关系中的友情一一剖析。前两部分讲述在同性、异性友谊中你会拥有的复杂感情和如何面对、处理这些感情；第三部分将爱情中友谊的成分提取出来，不论是在同性或异性的爱恋中，都会有友谊的成分在时间长河中沉淀下来；第四部分表述礼物对于友情的意义，最后用三个“不可思议的友情故事”让读者对友情的认知持续升华。

在咨询室中，人际关系问题是常见的困惑。因为没有朋友而感到苦恼的来访者是每个咨询师都会遇到的。河合先生在文章的开始，就带领读者转换思路，先思考一下：你认为的友情是什么？先生以一个生动的例子来表达“极够朋友”：深夜开着装有尸体的车敲门求助，都会二话不说帮忙想办法的人。这个故事极有深意：首先，并未说明就是“我”杀了人；其次，“帮忙想办法”也不等同于包庇。咨询师也会遇到同样的情况，先入为主的预设是非常伤害来访者的，在《心灵晴雨图》中河合先生也强调了倾听的重要性，听来访者诉说，以真诚的态度表达对来访者的共感理解。同样接纳也不是包庇，咨询师需要给来访者营造安全与受保护的空间，让来访者自我觉察，与来访者共同成长。

河合先生用了日本一句古语来表现人际关系：马很合，虫不喜欢。马很合、场很合、相性很合都在表达同一个意思，河合先生用精神分析的理论来说明，即两个人共有某种无意识的东西才会有“人马一体”的相性投缘的感觉。虫不喜欢表达的也是无意识里的拒绝，河合先生鼓励读者对自己的“虫”进行分析，从而认识自己。我也经常说：“喜欢的就是你的光，不喜欢的就是你的阴影”说的也是这个道

理。箱庭疗法是沟通意识和无意识的桥梁，我也在想，通过制作箱庭或许可以让制作者对自己的人马一体、相性投缘的“马很合”“虫不喜欢”有更好的认识吧！当然，最关键的还是要接受，不管是自己喜欢的还是不喜欢。

在友谊中我们也时常面临这样的问题：友人有难时我哭泣，但友人成功时我却很难微笑。河合先生指出了“一心同体”的危险，这种在文学作品中被高度赞扬的友谊实际上与个体差异性相矛盾。在现实生活中我也经常会遵循“少言他人的过失”，但有时候又很难控制自己的“爱必管教”的冲动。我总说咨询师在对来访者共感理解的同时，要保持“一只脚在岸上，一只脚在水里”，帮助人“既要有热心，还要有冷脑”的态度，也是为了防止太过与来访者同步而造成咨询师的失控，以至于会忘乎所以地去剥夺别人失败的权利。

存在于爱情中的友情，需要时间的沉淀才会逐渐显现出来。我喜欢河合先生说的：夫妻在长久相处之后，变成了“喝茶的朋友”。他将中老年的夫妻比作“喝茶的朋友”，强调一种日常性的感觉，而非戏剧性的轰轰烈烈。我母亲这些年一直在说的一句话“我也就能做一顿饭”，其实这“一顿饭”正是日积月累着的母亲的味道，而这味道正是“爱”表达。有一位母亲跟我说：“我和她爸就剩下在一口锅里吃饭的情份了”，她本来是在抱怨他们的关系中缺乏浪漫，殊不知其自身乃至家人正在享受着这样的状态。

想象一下一起喝茶的状态，首先双方此刻都没有什么需要忙的事情；有一人摆好了茶具，有一人带来了新茶；之后大家一起等待水咕嘟咕嘟地滚起来。话题可能是从这包茶叶或这盏茶杯开始的，从生活的琐碎逐渐聊到对人生的感悟，时间过得飞快。当然，也不是说高年纪的人只能做“喝茶的朋友”，河合先生以哲学家田边元和作家野上弥生子的故事告诉读者：无论是夫妇或恋人，为了永久持续保持关系，必须以友情为支柱，而且背后还要有某种断念的构图。

在《心的栖止木》中，正如河合先生所说“无论如何还是会转到自己专业领域的心理治疗方法上”一样，先生透过人生万象自然而然捕捉着对心理治疗方法的养分。书中涉猎的场景从家庭、友情到社会，情绪感受从嫉妒、紧张、忍耐到感动、幸福，思考层面从人生、

选择到死亡、宗教，关注群体从孩童、青春期、中年到老年，认知感悟从原则、自我、心到神等等，细细品味，受益颇多。先生一句“与其说东道西，不如以拥有不动摇的希望来对待人，才是我们心理治疗师的最大任务”令人叹服！而这一切，正反映着先生对人怀有多深厚多广博的爱和多么持久的专注力啊！

时光易逝，十载相思不相见。然而先生醍醐灌顶划过我生命的教诲仍不绝于耳、时时回响。有言，唯有梦想和爱不能辜负。十年里，对于河合先生在最后一次谋面时寄语箱庭疗法在中国发展“日日是好日”的祝福和祈愿，我也早已将之内化于心，外化于行。作为箱庭疗法在中国的引入者、推动发展者、一心践行者，我有幸亲身经历并见证了箱庭疗法在国内的生根、发芽、开花与结果。箱庭疗法（沙盘游戏）已遍布中国各个省市自治区有条件的学校和心理咨询机构，许多大学也开设了相关课程，有越来越多热爱箱庭疗法或沙盘游戏的心理咨询师、来访者、成长者得到箱庭世界的孕育和箱庭文化的滋养。先生若在，定会倍感欣慰，眯缝着眼睛脸上露出春风拂面般的笑容吧。

再次感谢湛庐文化对河合隼雄心灵四书的出版，也向付出辛劳的译者、编辑表达敬意。也感谢读者阅读这些文字并给我这样的机会表达对河合隼雄先生的感恩之心和思念之情。

是为序！

張日昇

2017年9月6日于北京师范大学

河合隼雄：唤起内心最真实的自我

蔡朝阳
独立教师，图书策划人

知道河合隼雄的名字时，他已经去世了。而我则刚是一个四岁孩子的父亲。新手父亲，经常一筹莫展。就是这个时候，我遇见了河合隼雄的著作。

介绍我知道河合隼雄的两位朋友，一个是古典文学博士，一个是儿童心理咨询师。从我做父亲的时候开始，我看着孩子的成长，时有感悟，又有很多疑问。她们俩几乎在同一时间段，不约而同地向我推荐了河合隼雄。就这样，我知道了河合隼雄，并在此后七八年间，成为不折不扣的忠实粉丝。我集齐了河合隼雄每一本翻译成简体中文的书，用我在另一个文章里描写我读河合隼雄著作的话来说，叫做“堆而读之，不亦快哉”，现在看来，近年来，对我的儿童观、教育观，甚至自我认识、自我觉醒影响最大的，就属河合隼雄和欧文·亚隆了。

我读过每一本已经出了简体中文版的河合隼雄著述，尽管经常具体内容不记得，但这大概就是陶渊明所谓的“不求甚解”吧。我经常充满敬畏地想，某些书籍，以及某些人之间，恐怕真的是具有一种神秘的关联的。河合隼雄先生，斯人已殁，但我在这几年读他的著作，却从来没有觉得有所隔阂。就像一直都在进行精神的对话。要是没有河合隼雄，也许，我也会和很多焦虑的家长相去无几吧。而要找像我这样，如此深广地受到河合隼雄思想恩泽的人，恐怕也难以再找到更多吧。

我们确实有很多焦虑，不管是身为成年人，还是身为家长，焦虑总是难免的。但关键是，我们又该如何去理解，并且处理自己身上的这些焦虑呢？河合隼雄像洪水肆虐中的一条方舟，几乎是拯救性地捕获了我。读河合隼雄先生的书，不仅可以让自己静下来，可以让自己心境平和，甚至，简直有疗救的作用。或者就可以用河合隼雄自己的

一个书名来形容：心的栖止木。对的，就是这样，一下子，我们浮躁而焦虑的心就有了安托的地方。

从村上春树到河合隼雄

作为一个读者，我读的第一本河合隼雄的书，就是《孩子的宇宙》。而且我的两个朋友不约而同推荐的，也是这一本。但很奇怪，当时我在几大网上书店搜索，都找不到这本书。幸好有万能的淘宝，我第一次买到这本书，买的是复印本。

通过这样的路径接近河合隼雄，可能跟我文艺青年的身份不符合。因为我发现有很多文艺青年居然知道有一个日本的大智者叫河合隼雄这个事实。原因很简单，因为这些文艺青年读村上春树，而村上曾经跟河合隼雄有一次著名的对话，结集成书，叫做《村上春树去见河合隼雄》。其实我也很喜欢村上春树，曾经写了很长的文，来讨论村上如何从纯粹的个人主义，走向普遍的人道主义。但有一点，我个人是确定的：在村上春树的这一转变中，这一次对话至关重要。很多喜欢村上春树的朋友，因为村上春树而买了这本书，却一不小心，遇见了河合隼雄这位像是浑身散发着佛光的微笑的智者，这是何等美妙的发现。

因为我父亲的身份，我一直在给孩子读绘本，于是，顺理成章地，我读到的第二本河合隼雄的著作，就是《绘本之力》。如我所料，与松居直的对话当中，河合隼雄仍能够见人所未见，一下子把话说到最关键的所在。比如他认为，绘本是适合所有人读的一种读物，并不单单只是给孩子的读物。而且，成年人从绘本当中所获得的那种营养，往往不会少于孩子们所获得的。这一点，在我人到中年的时候，感悟越来越深。如今，我的孩子已成为理性少年，不再读绘本了。可是，我这个因为孩子而读绘本的爸爸，却成了个绘本爸爸而不能自拔。在阅读绘本的过程中，我得到的远不止感动，甚至，得到了很多很多的疗愈。而这些，河合隼雄，他早已料见。就像他在《孩子的宇宙》中指出的那样，“我们就会明白儿童文学并不仅仅是针对孩子的，无论对于大人还是对于孩子而言，它都是有意义的文学”。

这些年中，我从初为人父，到成为一个各处自诩的“资深奶爸”，我最大的感慨不是一个阳光帅气的娃正在茁壮成长，而是，我在阅读河合隼雄的过程中，越来越看懂了自我。河合隼雄就是一位充满智慧的长者，他的洞见里有光，照亮我们身上那些曾经被自我所屏蔽的幽暗处，包括我们的善意、我们的无能，甚至我们自身的人性之黑暗，但是他始终微笑着面对你，并一直在鼓励你说，没关系，再来一次。

河合隼雄和欧文·亚隆，成为我当父亲，人近中年时的两道温暖的阳光，我沐浴在这两位智者的智慧光晕里，从而也获得了前所未有的力量。

儿童观的重塑

河合隼雄是专业的，但他没有门槛，就像界面友好的一个App，你轻而易举就进入了河合隼雄的世界。所以河合隼雄最大的特点就是如话家常，但是这些话语里，却有着基于常识而又高于常识的见解。这些见解当然来自他的理论素养，也来自他的临床观察。所以我们在读河合隼雄时，经常就会一拍大腿，叫到：正是如此。我也读过一点荣格，河合隼雄和荣格给我截然不同的感受。荣格也令人沉迷，而河合隼雄则令人明白。尤其是，河合隼雄的很多建议，是可以直接拿来用的，解决了很多为人父母者的燃眉之急。其中最有趣的是一本《实用教子秘诀48条》，真的很实用，比如其中有说，不要轻易给孩子买大蛋糕，我就觉得很有道理。即便物质丰富了，但对孩子最有益的经历，不是一个大蛋糕，可能是你跟孩子一起自助动手做一个蛋糕的经历。

我曾说，河合隼雄重塑了我的儿童观。这个话并不夸张。这之前蒙台梭利对我很有影响，蒙台梭利认为儿童有一颗有吸收力的心灵，儿童身上固有的原力，是可以被我们成年人所唤醒的。我们成年人之以所从事教育就是为了让孩子们内心深处的本性得到保全并得以顺其自然。

而河合隼雄，则更加亲切，甚至以更加轻盈的姿态，以不费吹灰之力的方式，介入了我的儿童观的重塑。在读《孩子的宇宙》这本书

的时候，我们可以看到，全书没有任何一句说教，却处处打动你，处处有真知灼见。当时我一读到前言，如获知己，这样的话，河合隼雄一经说出，就唤起了我内心深处极大的共鸣。《孩子的宇宙》告诉我们，孩子的世界是一个独特的世界，而这个世界其实我们每个成年人都有过，只不过，我们成年以后就忘掉了这段时间。这是一种事实，按照弗洛伊德的说法叫做儿童遗忘期，是由于儿童的记忆与成熟的记忆形式之间存在机制上的差异。

正因为河合隼雄，我才明白，在漫长的童年时代，孩子们处在一个独特的宇宙当中，我们要对这个独特的宇宙有足够的了解、足够的敬畏，同时也要对孩子有足够的耐心，我们等着孩子的自我寻找与自我发现，这样，才会等到我常说的“原力觉醒”的到来。但最可怕的事情，就是成年人以自己有知的名义，去破坏孩子的童年了。这样的事情所在多有，尤其在我们中国，像清兵卫的父亲这样的成年人无处不在，不管是身为父母，还是身为老师；不管是在家庭当中，还是在学校教育当中，我们总是以各种各样的旗号，强迫孩子们按照成人的意志行事，破坏孩子的自主自足的世界。每念及此，我都想，我们这些家长和老师都应该去读一读河合隼雄这本《孩子的宇宙》。

对教育的崭新理解

很长一段时间里，我都是一个体制内的教师，然后呢，1年前，又成为了一个男孩子的父亲。河合隼雄不但重建了我的儿童观，并且也在教育理念的层面，给我了巨大的教益。

河合隼雄有一本书，叫做《孩子与学校》。这本书里指出了很多日本教育现状中的弊病，我读了之后却发现，这些所谓的弊病，中国教育尤甚。所以，河合隼雄开出的处方是，要让教育更为宽松，为学生真正的幸福着想，家长和老师应该有更为多样的价值观，在学校靠分数，在社会上靠金钱，用这些数字整齐划一的地进行排名，是无法判断孩子们的价值的，而是应该用各种不同的尺度来衡量他们。这些见解，照理说，我们国内的教育学者也在一再强调。但是理念上却未必有河合隼雄所见的那么深。

河合隼雄在这本书里提到，作为“临床”的视角而探讨的内容，必须通过努力进行深化。学习很重要，游戏也很重要，这种简单的毕业并没有什么意义。要追问“游戏是什么”“游戏的本质是什么”，这才是我们必须采取的姿态。这段话与我的理解非常有契合处，或者说，河合隼雄给了我理论的依据，让我从哲学的深度去思考游戏里面究竟意味着什么。有一本书叫《游戏力》，认为游戏可以解决常见的行为问题，激发孩子内在的自信力，并重建父母与孩子间亲密沟通的桥梁。这本书比较注重实操，而河合隼雄则从心理动力的深处，给我们呈现了游戏所能给孩子带来的持续成长的可能性。

如今我走出体制在做自己的儿童营队，这些营队里面最重要的一个项目就是游戏。我内心里有一点隐秘的自负，这个自负来自我的理论依据，便来自河合隼雄先生，来自荷兰的赫伊哈津，来自法国的迦约瓦，以及美国的简·麦戈尼格尔。

最深的动力来自于自我认识

但河合隼雄带给我的最重要的东西却不在这里。诚然，河合隼雄让我重新发现儿童，河合隼雄让我有了崭新的角度反思教育，但是河合隼雄对于我而言，最重要的价值却在于，他让我更深切地看到了我自己，他带我进入了一个从未企及的世界，他让我前所未有地与我身上的那个纠缠许久的自我握手言和。这才是我最为感激河合隼雄的地方。

本来，我只是怀着寻找育儿秘方的目的去阅读河合隼雄，但却终于在河合隼雄先生的著作中，找到了自我。河合隼雄给了我一把钥匙，于是我打开了自我之门，这就是得鱼忘筌、得意忘言，河合隼雄先生就是把那金针度与人的智者。这样，我开始在中年的时候，重新思考人生的意义。或者说，我一直都在思考这个意义，有的时候百思不得其解，有的时候苦苦寻觅而不得。在过去的很多时间里，我都有一种空虚感，拣尽寒枝不肯栖，不断越过山丘，不断发现崭新的空虚。前文我说到焦虑，一则是育儿的焦虑，但更多的，何尝不是自我生命的寻求的焦虑呢？

这个时候，河合隼雄，非常坦率地让我们知道了我们每个人有不可企及之处，那么我们对自己的不可企及之处又该怎么处置呢？也许，最重要的只是，去看见。只要看见，就足够了。明白到这一点，那么我们就会在适当的时候，跟自己握手言和。

那么，这样的自我认识是怎么得到的呢？因为，河合隼雄带着我们去理解了儿童，从而也理解了我们这些成年人身上还存在的那个不肯长大的儿童。比如，我们经常看到孩子身上有很多的东西，与我们自身如出一辙，孩子就跟我们这些父母互为镜像。即是说，在家庭内部，我看到的孩子，他是一个被我塑造的孩子，而这个孩子同时也塑造了我。或者说，因为我观察到了孩子的成长，从而也看到了我的自我成长。比如，因为看到了我带给孩子的一些伤害，所以我也看到了我自己是如何在童年里受到这样的伤害的。于是，在这个育儿的旅程中，我就前所未有地、真切地、深刻地看到了我的自我。

看到自我，认识自我，生活在真实中，生活才更有动力。因为我清晰地知道我是如何来的，我也知道我要往何处去，于是在当下的生活中，就拥有了更为强大的力量，更为坚定的意志。这些认识，如果没有河合隼雄，我想我是一辈子都无法达到的，这是河合隼雄带给我的生命的觉解。

我很开心《心的栖止木》《大人的友情》再版，同时心灵晴雨图》和《共鸣的灵魂》两书即将出版简体中文版。我分别用了两个上午便读完了，阅读的快感，就像又给了我很多心灵的营养。虽然因为河合隼雄的著作基本上都已读遍，所以这两本书里面的观点，大致已经有所了解，阅读的感觉也不再像以前初读时那么惊艳，但河合隼雄还是每一次都让我心生亲近。我仍是能从中获得教益。

比如，河合隼雄认为，其实幸福有各种各样，每个人都有每个人的幸福，他人的生活只是他人的生活，你不可能去取代他人的生活，他人也不可能来取代你的生活。那么，你的幸福就是在你的生活当中找到你自己的幸福，并且，你自己的幸福也是独特的，是他人不可企及的。而在家庭中，幸福也是随处可见的，尽管建设家庭这件事本身也是非常辛苦的，但是与经商不同，建设家庭不是付出劳动就能获得利益那么简单，人们在解决亲人之间的问题的过程当中，获得心灵的

快乐和满足，这才是家庭的真谛。

这大概就是河合隼雄最有亲和力的地方吧，让你温暖，让你更好地去拥抱你自己，知道自己身上的局限，也知道自己身上的缺陷，然后看到你自己身上那些本来以为是隐藏着看不到的东西。关键是，这个看到的过程，他不是严厉的剖析，让你无处藏身，而是怜惜的，带着理解的同情，这样，我们就能够跟自己身上那一部分你自己所不愿意见到的自我握手言和。

幸福

关于人的幸福，促我思考之处颇多。我的职业为心理治疗师，前来拜访的人皆在某种意义上处于不幸的状态。他们带着挣脱不幸、得到幸福的祈愿前来，又或者已陷入太过绝望的状态，顾不上思考幸福，却被人硬拖着前来。

会见他们，促使我思考所谓“幸福”到底是什么？生病的人认为健康的人幸福，没钱的人认为腰缠万贯的人幸福，或者也有人认为社会地位越高，幸福也会随之水涨船高。但是，果真如此吗？如果能像我这样有机会见到很多人，并听听他们的心声，便不会想得这么简单。要知道，还有的人说，都是因为腰缠万贯、位高权重才会变得不幸。

我在反复的思考中见了形形色色的人，甚至开始产生“幸福果真如此重要吗”的念头。总之，就算它非常重要，把幸福放在首位并为之打拼似乎也不妙。即便最终也许会得到幸福，修得正果，但如果从一开始便瞄准幸福，反而常常会偏离目标。“幸福”仿佛爱捉弄人一般，我们努力接近它，却偏偏总被它巧妙地溜掉。

关键问题在于，如何全力以赴地度过自己无以替代的人生，或许它才是幸福与否的迂回路径。亦或通常被称为幸福的事情不过尔尔，对自己而言，能否感觉到幸福才是问题所在。即使无钱、无名誉、无地位，一无所有，有的人也可以因为保持良好的心态而感到幸福。

确实如此。有的人会公然宣称自己“不要地位、名誉和金钱”，这当然让人感觉很高尚。尽管高尚是好事，但若太高声地声明，也会让周围人感觉不快。我认为，高尚之余若能再稍微安静一些就好了。这些地方正是“幸福”的有趣之处，有地位、有钱、有名誉并不见得是坏事。

因此，我认为从正面切入论及“幸福”，是无论如何都不可能讨论穷尽的。然而，当林宽子小姐邀请我以“幸福的眼镜”为题写一个系列轻松连载时，我竟忘记自己的繁忙而欣然接受了。

如前所述，我在工作时会关心“幸福”，只不过从正面切入讨论很困难。我和前来咨询的人讨论时发现，实在有太多的人选择了不幸的生活方式，还有的人让我不禁想劝他“不能再做得好一点吗”。尽管开始深入思考这个问题很困难，但也大可不必如此。正如稍稍改变一下眼镜的戴法就会看见不同的事物一样，稍微改变一下思维方式，有时幸福似乎就会来到身边。

我抱着这样的想法开始写连载，将自己的所见所闻、读书所感以轻松的方式直接或间接地与幸福关联在一起。请允许我在文中引用诸多书籍，在此对我的擅自引用致以歉意并表示衷心感谢。前面提到的林宽子小姐将读者的反应和自己的感想等一并转达给我并鼓励我。因此，虽然我并没有打算写得太长，却也写出了一本书大小的篇幅，至此，暂且结束连载并进行归纳整理。

这本书没有整体构思，读者朋友可随意选择喜欢的章节阅读。倘使其中有对读者朋友的幸福略尽绵薄之力的地方，我将十分荣幸。

虽是我的私人话题，依然希望就本书成书的原委略谈一二。前面提到的记者林宽子小姐和海鸣社负责本书编辑的和子小姐，其实都是我任职京都大学教育学院时教过的学生。本书因这样的机缘诞生，而我优秀的学生也成长起来，与我共同编写关于幸福的书，对我而言既幸福又难能可贵。



想了解日本人心灵中的秘密吗？
扫码下载“湛庐阅读”APP，

搜索“共鸣的灵魂”，
查看彩蛋。

目 录

推荐序一　日日是好日
推荐序二　河合隼雄：唤起内心最真实的自我
前言　幸福
第一部分　戴上『幸福的眼镜』
幸福是什么
心灵的从容
兄弟
育儿
心灵的共振
说声“谢谢”
常识
人的后半生
幸福无法计算
仪式
共享的愉悦
享受命运
别再逃避
真实的才是重要的
第二部分　品味微妙的人生
人生的滋味
举家渡河
满足的人生
亲子关系
孩子的幸福
闪光的个性
“弑母”与“自立”
我是谁
易行与难行
忘我
节日庆典
悲伤

互助与决断
触摸的妙意
育树
扎根
森林
平成的幽灵
借口
独立的人
第三部分　人活在各种关系中
生死轮回
礼物的价格
共鸣的灵魂
一家人的心灵羁绊
妈妈
物语
孩子的权利
乡土之爱
幸福的条件
不一样的校长
体育与德育
心灵与身体
Culture Rich
人生学
孤注一掷
“和平家庭”的可怕之处
终身学习
第四部分　幸福不是一帆风顺
因为艰难，才会幸福
拯救“异界”中的孩子
两个女人的故事
依赖与自立
当妈妈遇到熊孩子
育儿神经质
从容的展望

不要束缚我
无音之音
解读　河合隼雄的幸福论
译者后记　幸福是一种人生智慧

第一部分

戴上『幸福的眼镜』

幸福是什么

林宽于小姐告诉我“幸福的眼镜”这一题目时，因为标题非常棒，正中下怀，遂欣然接受撰写连载文章的要求。幸福于我而言是非常重要的题目。我从事心理治疗师的工作，甚至可以说前来造访的人都是些不幸的人，来是为了摆脱不幸，找到抵达幸福之路。

世上有人委实不幸，如早早与父母死别之人、遭遇不测之人、疑难病症缠身之人，甚至还有人反复遭遇此类事情：生活刚步入正轨，又有下一波不幸到来。也有人说，自己对这些不堪之事早已没了愤怒和叹息的心思。而且这并非完全是个人的责任，也会有人抱怨“我明明没做一点坏事……”因为总接触这样的人，难免会感觉到人是多么的生而不公。但我不想在这里谈论那样沉重的话题，还是讲点身边的故事吧。

有个高中男生已很久不去上学，虽然他本人认为不能不去上学，可是一到早晨便感觉双腿僵硬，走不了路。父母心急如焚却又无计可施。他不仅不去上学，还生活昼夜颠倒，大白天都在睡觉。父母忍无可忍，双双拜访专业咨询机构。

据这位父亲说，他从中学毕业后便不得不参加工作，历尽千辛万苦，总算开创出了自己的事业，干得还算马马虎虎。因此，他不想让儿子和自己同样辛苦，希望儿子能拿到大学文凭，所以从小学开始便给儿子请家教。自己如此为孩子着想，希望他不要受苦，得到幸福，可是孩子怎么就不懂得父母的一片苦心呢？偷懒不去上学也太胡闹了，父亲叹息。

听了这番话，我不由得思考，站在父亲的立场上祈盼是为了孩子的幸福，那果真是为了孩子的幸福吗？他说是“为了不让孩子受苦”，他自己中学毕业就开始工作确实辛苦，可是请来家庭教师，被人一厢情愿地逼迫着学习就不“辛苦”了吗？

当然，也许小时候受点苦是必要的，但对一个人而言，自己的意愿被忽视、他人的意愿被强加于己才是最大的痛苦吧？

听了这个故事后，我想到的是，这难道不就是别人费心费力给自己准备好幸福之路，而自己却非要费尽周折选择不幸的道路吗？如果这位父亲能在这种时候戴上“幸福的眼镜”看一看，也许会倒吸一口凉气：正是自己在花钱努力剥夺孩子真正的“幸福”。我认为，这个“幸福的眼镜”真是太实用了。

我们大人小时候的许多不幸来自“没有……”，如没有某件东西、想去上学却没能去，等等。因此可以说，我们一心以为“有东西”“有学历”是幸福，于是拼命去追求，也得到了许多，却也产生了新的疑问：这果真是真正的幸福吗？因此我想，我们不要站在简单的幸福观上，像刚才提到的那位父亲一样，希望孩子幸福却反而将孩子逼入不幸。而应该戴上“幸福的眼镜”，再一次重新观察事物。

心灵的从容

说起毛毛，无疑许多人会想到米切尔·恩德（Michael Ende）创作的儿童文学作品《毛毛》（*MoMo*）。据说这本书已经热销百万册，所以大概可以想见毛毛的粉丝已遍布日本各地。主人公少女毛毛非常美好，我想谁都会想见到那样的少女吧。这本文学作品已经被拍成电影，我去看过，扮演毛毛的女演员美目盼兮，给我留下了深刻印象。

不过我这次要谈论的不是《毛毛》一书，而是“老人毛毛”。话虽如此，我的主题却和恩德的《毛毛》重合，这个稍后再讲。

一天，我正心不在焉地看电视，是一个北非纪行的系列片，正播到卡斯巴。一说起卡斯巴，我们这些老年粉丝马上就会联想到电影《逃犯贝贝》的主演让·迦本Jean Gabin），电视上确实出现了曾在电影里见到的错综复杂的街道，所以我是带着怀旧的心情在看。

当日本放送协会（简称NHK）的人采访卡斯巴的人时，许多人都说：“你们去见见毛毛爷爷吧。”毛毛爷爷似乎素来德高望重，遇事便会帮人出谋划策。

摄影机又一次在错综复杂的小巷里移动，曲曲折折地找到了“毛毛爷爷”的家。见到应声出现的毛毛爷爷的笑脸，我也被迷住了，忍不住面露微笑。他们倒也并没有谈论什么了不起的话题，但只消看着毛毛爷爷的笑颜，便会感觉心情和煦。

即便有许多烦心事，只消看着毛毛爷爷的笑颜，也许谁都会想要停止争执吧。这个节目仅仅因为播放了毛毛爷爷的笑颜，便已经十分有价值。

说起1920年前后，当时“欧洲中心论”的话题依然活跃，瑞士心理分析学家荣格见到美洲印第安人后，非常感佩那些老人脸上安详的表情。然而，在欧洲却找不到一个神情如此威严、沉着又温煦的老人。据说，荣格认为仅从这一点上看，欧洲人就应该反省自己文化的缺陷。

话说毛毛爷爷笑容可掬地回答着问题，到了最后却突然严肃起来，说有几句逆耳良言想对日本人说：日本人过于拼命模仿欧美，会不会忘记了东方历史悠久的智慧？这便是他的主张。

也有很多日本人说过，不能忘记日本自古以来的优势，已经让人听得腻烦了，但经有着这样美好笑容的毛毛爷爷一说，我们也不得不陷入沉思。

如此说来，在海外碰到的日本人，包括我自己都行色匆匆、心急火燎，和毛毛爷爷的沉着相去甚远。我也即将迈入老年人的行列，如果可能，我希望自己成为有着毛毛爷爷那样笑容的老人，可是我该怎么做呢？

想来，《毛毛》的主人公“少女毛毛”也是如此，她会帮许多人出主意，仅仅是找她倾诉就已经让人感觉心情平静。少女毛毛和老人毛毛都很棒，似乎他们的共同点就是不被时间束缚。也许可以说，他们活在自然的时间里。

话虽如此，作为现代人的我们不可能对“时间”毫无概念地活着。如果不能遵守和他人约好的时间，也许便会被人当作一个无法独当一面的人。最终，我们只得被时间追赶着，也因此紧锁双眉，隐匿了笑颜。

也许现代人生存的艰难之处在于，既要遵守时间，又不想为之束缚、被其逼迫。或许对策之一便是采取巧妙利用时间的活法，偶尔“忘掉时间”或者“不拘泥于时间”。

我想，正因为有了这份心灵上的从容，毛毛爷爷才会有那样的笑容。也许只有找到巧妙利用时间的生存之道，现代人才有可能找回一点美好的笑容吧。

兄弟

读民间故事，常常会出现下面这种故事模式：兄弟三人，两个哥哥尝试做些事情失败了，最小的弟弟因脑筋愚钝被他们看不起，然而偏偏这个最小的弟弟成功了。为什么愚钝的小儿子会成功呢？

很久以前，我曾接受过一个学生的咨询。他是一流大学的学生，看上去就很聪明。他说自己已经很久不去上学，反复留级，甚至到了要退学的地步。他从小学开始就是优等生，父母百般重视。他因为喜欢学习，所以很努力，取得好成绩后不仅父母高兴，老师也夸赞，但他感觉自己总是在学习。

他的父母都没有文凭，孩子的表现总让他们很高兴，说有了这孩子，自己老了就安心了。而这孩子自己之前也觉得必须拼命用功，出人头地，等父母上了年纪，就像父母珍爱自己一样对他们好。

不过他有个弟弟，弟弟完全相反，讨厌学习，整天只知玩耍，成绩偏下。尽管如此，父母依然说“哥哥很靠谱”，感觉依靠哥哥就好，于是弟弟便在放任中长大。弟弟自由自在地成长，进了一所职业高中，毕业后很快就业。父母并不在乎弟弟去了哪里，只是一味担心哥哥的升学，而哥哥也不负厚望，高中毕业便成功考上一所一流大学。父母大喜过望，谁知入学没多久不幸就降临了。

他本人自然也是兴高采烈地入了学，却发现大学和想象的不一样，很没劲。高中时该学什么都有明确规定，学习成绩也通过模拟考试的分数被明确展示出来，这渐渐构成了他的自信。然而大学这种地方并不明示该做什么，也没有那么多的考试。同学们都去了自己喜欢的社团，开开心心，只有他一个人，除了学习之外没有其他兴趣爱好。

不久之后，一种莫名的不安渐渐袭来，那是一种脚步踉跄着跌入地狱般的不安。思来想去，他渐渐感觉虽然因为自己是优等生，开心地活着，但那都是老师和父母说的，自己仅仅是在迎合着他们生活罢了，根本没有一样可以称为“自己的东西”或者能够宣称“这就是我”的

东西。如此一来，他完全丧失了自信，浑浑噩噩，开始不愿上学，甚至不知道自己究竟是活着还是死了。再后来，他的苦楚便是反反复复地留级。

可是他说弟弟却能独当一面，开始经商，而且一举成功，年纪轻轻便有了房子，和父母一起生活。讲到这里，他盯着我说：“老师，谁才是好孩子呢？父母总是说哥哥了不起，弟弟不行的啊。”

对于他的问题，我大概是这样回答的：如果考虑兄弟俩谁是好孩子，现在来看的话，是弟弟挣钱多，和父母一起生活。而哥哥只会花钱，每天什么都不做，所以弟弟“好”，而哥哥“不好”。可是如果这样定论，岂不和在兄弟俩小时候下定论时犯了同样的错误吗？父母仅仅根据成绩判断，认为哥哥“好”，而弟弟“不好”。

小时候，父母的注意力都集中在哥哥身上，也许对弟弟反而更好，使他得以自由自在地成长。而今哥哥游手好闲，或许恰好激起了弟弟的干劲。对这种事去想什么“好”与“不好”终是惘然，所以不要为之耿耿于怀。总之，也许唯一的办法就是找到适合自己的生活方式。故而，现在不慌不忙地消受人生，内心应该也会产生一些想法，根本没必要硬去模仿“好”弟弟。慢慢来吧。

关于“幸福”，各位从这两兄弟的故事中能想到些什么呢？

育儿

许多人因孩子的问题前来咨询。比如，孩子不去上学的家长会感叹，自家孩子为何会变成这样。仔细听下来，他们说只要孩子肯上学就好。以前虽然会对成绩说这说那，但现在不必那么用功了，只要肯去上学就万幸了。

虽然许多人都是这番说辞，但有时我会感觉那并非他们的肺腑之言。等孩子一旦开始上学，他们又会说“你的成绩……”想来这也是父母的良苦用心，或许可以称之为理所当然。所以，我不知是否可以对“只要去上学我就很满意了”这样的话信以为真。

其实不仅是在语言上，父母在实际行动中，有时也会放弃将自己的意愿强加于孩子的做法，或者放弃不现实的期待，自己能感觉到“孩子的心态”。当父母愿意如实接受孩子按照他自己的方式生活时，孩子也许就开始上学了。

暂不说这些前来咨询的人，在那些孩子没有被特别关注并出现问题的家庭里，父母们在“育儿”的问题上并没有感觉格外辛苦？或者说，他们在享受育儿这件事？但似乎又不是那么回事。有一项统计数据说，在被问到是否感觉“育儿”快乐这一问题时，感觉快乐的日本父母的数量远不及欧美。也许有人简单地认为这是因为女性开始工作的原因，但欧美的职业女性也有很多，她们并没有因为要工作，就认为育儿辛苦。

考虑到日本的特殊国情，会不会是因为“希望通过高明的育儿方式让孩子得到幸福”的愿望太迫切了呢？父母总觉得孩子这必须要做，那也必须要做，或者想为孩子做许多事情。然而事与愿违的是，父母因此会有强烈的罪恶感。

不仅如此，“想让孩子得到幸福”的父母考虑的并不是让孩子“走自己的路”，而是寄希望于孩子在社会中得到的评价，比如优异的成绩或者考上好的大学。这样的父母真的是为了孩子的幸福吗，还是为了自己的幸福呢？我不明白他们育儿是为了什么。

都说日本人擅长区分使用“场面话”和“真心话”。育儿的场面话似乎是“无论什么样的孩子，只要好好培养都会有出息”。那么，真心话又是什么呢？

在日本，当“场面话”大行其道时，一旦不小心说出“真心话”，人们便会群起攻之，所以也没必要大声说出真心话。但在自己家中，育儿方面的场面话和真心话又该如何取得平衡呢？至少，我们还不至于失去思考这个问题的从容不迫。否则，“育儿”将成为父母过重的负担，作为父母的快乐或许渐渐也会消失吧？

也许关于育儿的真心话渐渐式微的原因之一在于，大家庭越来越少，所以很少从长辈那里听到育儿方面的真心话吧。年轻的父母总是将自己的育儿方法对照着场面话去思考，于是担心和烦恼便多了起来。

听到真心话，父母不会恍然大悟，认为“哎呀，原来是这么回事啊”。而且因为经济上也慢慢富裕，如果想按照场面话去做，可能性也很大。但如果没有钱和时间，便不会那么关注孩子，或许一切就会按照自然法则顺利进行了。

话虽如此，但我们不可能回到从前，而且从前也有许多痛苦。所以对生活在现代的我们而言，或许不拘泥于场面话而去关注孩子生而为人的姿态更加重要，因为孩子希望以适合自己的方式生活。看清楚这一点，育儿也许就会变得更加快乐了吧？

心灵的共振

“信息社会”这个词最近经常被提到。电视、报纸、杂志，还有CD等新技术被引入，现代社会中大量信息蜂拥而至。可以这么说，如何迅速并大量地把握其中正确的部分，事关一个人的幸福。

确实有时会因为信息量不足或误信错误信息而造成损失，因此，许多人会费尽周折追求能快速且大量获得信息的便利渠道。然而，仅仅这样就可以了吗？除了信息之外，对人类而言就没有其他重要的东西了吗？

最近，在一次学术会议上，我和作家井上靖先生同席。井上先生谈起戏剧，说自己最近正致力于戏剧创作。来剧场观剧的人形形色色，每个人的职业、年龄和人生经验各有不同，有些人到了剧场之后还会为来得太早或太晚而争吵。然而等到演出开始并获得成功时，整个剧场便会产生一种“不可思议的一体感”。

观众融为一体，体味着剧中的悲欢。他们感情的波动触及舞台，演员们也因此受到感染，展现出排练时不会有的绝佳演技，而这又再次唤起观众的感动。就这样，在剧场内的人群中产生了一种仿佛心灵共振的东西。

借用井上先生一句话：“这些人在这里汇聚一堂，可能一生之中不会再有第二次了吧？这群人一生中只有这一次汇聚在一起的机会。”他们融为一体，体验着共同的波动。

演出结束后，无人立即离去。他们会彼此交换温柔的眼神，然后安静地离开。井上先生说，正是这种时刻让他感觉戏剧演出妙极了。

井上先生的这番话让参加学术会议的听众们也颇为感动，他们从中感受到了“一体感”，所以井上先生话音落地，便自然而然地响起了掌声。我也被深深地打动了，心想：“仅仅听到这番话，已是不枉此行。”

可是从信息传达的角度来讲，我从井上先生那里获得什么信息了

呢？听众们都很高兴，然而他们是因为从井上先生的话中获得什么新信息了吗？他们并未从井上先生的话中获得关于戏剧的宝贵见解，并能够在之后的日子里向他人兜售。我们从井上先生那里得到的不是知识，而是心灵的感动。井上先生讲的是戏剧，然而我思考的却不是戏剧，而是关于自己的专业心理疗法的种种，心里想的是："太好了，我也要这么做！"

也就是说，井上先生的话诱发了我心中的"感动"，而且听着听着心里便莫名快乐起来。正是这种快乐被传递了过来，而非事实被传递了。

当我们从别人那里接收信息的时候，正如我开始所述，是不是过于局限于正确、快速、大量这些因素了呢？听了井上先生的话并且"正确"记忆了他的话，并没有什么意义。

正如我边谈论戏剧话题边思考心理疗法一样，听众们是否在选择各自的接受方式，一边体验着自己的"心灵感动"一边感慨着"太好了，我也要这样做"呢？一个话题并非总是呈现出原来面貌，而是会产生多种结果，这才有意思。

这样想来，又促使我反省当下的教育制度，我们是否也过于注重正确、快速、大量地传递信息了呢？

比如"记住这样的方法，考试时便会受益"；"学会这样的知识，就可以和别的孩子拉开距离"。我们一味地这样开展教育，人虽然活着，真正宝贵的"我要做"的心灵感动是否被冰封了呢？

而且老师们是否也在信息的追逼中，忘记了和孩子们一起体验心灵感动的美好呢？

说声“谢谢”

做好事时，如果有人对自己说“谢谢”，我们就会很开心。倒也并非想让人感谢才去做，但如果对方毫无反应，便会沮丧泄气。不过，如果换作自己的家人又会怎样呢？亲子之间会在怎样的程度上说感谢的话呢？

很久以前曾经发生过这样一件事。我给一个惹了许多麻烦的大学生做心理辅导，见过几次面之后，那个学生回家了两三天，不久他的父亲打来电话，对我说：“听说老师您对他照顾极了，请问您给我儿子做了什么样的指导？”我还以为是什么事呢，原来是这个父亲发现儿子的态度突然发生了很大改变。儿子以前回家时只会打个电话通知老爸几点到车站。等父亲开车去接时，给儿子把行李堆放好，儿子就默不作声地坐上车，然后回家。以前都是这种模式，现在却骤然改变了。

父亲开车到了车站接到了儿子，儿子说：“谢谢老爸。”刚想给他拿行李，儿子又说：“这个我自己来吧。”等坐上车，还说：“老爸，你辛苦了。”父亲大为吃惊，赶紧给我打来电话。因为他想知道“老师是怎样让我家孩子有了教养”。

其实我根本没做什么指导，只是认真倾听那个学生的诉说罢了。儿子的话题从“没有比我爸再顽固的人了”开始，罗列了爸爸一大堆缺点攻击他，最后甚至断言“他那样的爸爸还不如没有”。我重复了他说的话“还不如没有父亲”，他听后沉默良久，最终小声说道：“不过我的学费和生活费全都是我爸给的。”而后他陷入了长时间的沉思。

大概就是在这样的谈话过程中，儿子一点一滴看清了父亲的形象吧？他本认为父亲和自己几乎等于一体，父亲给自己做的所有事情都理所应当。但在罗列父亲缺点的过程中，他逐渐和父亲拉开了适当的距离，从这个角度看父亲，他逐渐看到了作为个体的父亲的形象。

当从个人与个人的关系看待时，虽然是父亲开车来接儿子，儿子也理所当然要说“谢谢”。我根本没有指导他，也没有说教，而是给他

提供随心所欲地讲话和自由思考的机会，用这种办法使得他珍惜自己内心产生的感动，仅此而已。

亲人之间言谢有时也会感觉“生分”，比如三岁的小孩子动不动就对妈妈说“谢谢”，这可能会让人感觉怪怪的吧。也就是说，两者之间的依赖感越强，就越没有必要言谢。但是等孩子慢慢自立，就会开始产生个人对个人的礼节并开始言谢。

如此想来，再看看欧美人的礼仪规范，会发现他们从比日本人年龄小很多的时候，便开始被教导适当道谢了。我想可能是因为西方社会非常重视自立才会如此。四五岁的孩子会对父母道谢，必要的时候父母也会对孩子说谢谢。

有些日本孩子误解了自立的意义，觉得自己不再需要父母照顾了（其实还是受照顾的），便不再道谢。与其说这是自立，不如说是过分娇惯了，在欧美人看来可能会有种奇异感。适当道谢这件事或许可以看作一个人是否自立的标志。话说，如果日本一味模仿欧美将一事无成，那么应该从几岁开始教导孩子对父母道谢呢？或许这件事会出人意料地复杂吧。

常识

前几天我和建筑家安藤忠雄进行了对谈。我想许多人都知道安藤先生，他是一位极具创造力的建筑家，在国际上享有盛誉。

正因为他是通过自学掌握建筑学的，所以才能在设计上打破建筑界的常识，作品常常让人目瞪口呆，叹为观止。当日本人视毕业于一流大学、就职于一流企业为最理想出路时，我却从很早以前就一心希望能遇见一个选择走自己的路并获得成功的人。

言归正传，对谈如期待的一样有趣，其中印象最深刻的一件事就是安藤先生说：“没有常识的人不中用啊。”我情不自禁地想：“像安藤先生这么有创造力的人怎么会这样认为？”随着对谈的继续，我很快明白了安藤先生的真意。

现如今，“创造性”越来越受到重视，所以有人误以为不按常理出牌便是独创性。这样的人除了会给周围人带来不便之外，一无是处。相比之下，只有在生活中好好把握常识，然后超越它并做出成果，才能真正做到独创性。

我听闻此言，心生感佩，认为诚如斯言。似乎听众中也有许多人这样认为，随着对谈的进行，很快便谈到了这个话题。安藤先生说，所谓常识，应该不只作为知识被了解，而是必须成为“自身的东西”，因此孩童时期开始的教育非常重要。

我对此也心悦诚服，但年轻妈妈们却提出：“话虽如此，但现在的父母会不会对教小孩子常识感到困惑或者缺乏自信呢？”

本来就不知常识为何物，况且现在认为是常识，而过后不久便不再是常识的事情不是有很多吗？世界日新月异，如果教会了孩子父母心中的常识，会不会反而会让孩子困惑呢？

这一点非常重要。我也思索良久，大致提出了以下看法。

比如我小的时候，坐加急特快列车从大阪到东京需要个小时是常识，可如今完全不同了。再或者，我被教育必须珍惜纸张，所以不要

把反面是白纸的纸扔掉，而是收好继续使用，这是常识。如今这个也发生了很大的变化。

父母教我的许多常识而今已不再适用，那么我会因此看不起父母、憎恨他们吗？绝对不会。

常识毕竟是常识，不是“绝对真理”，也不是“上帝的命令”。掌握常识地生活和被常识束缚是两回事。如果被常识牢牢束缚，一旦常识变化，可能就会很麻烦，而且也有可能失去创造性。

然而，始终把常识作为常识掌握的人，也许会把它视为一种护身符，以防自己在生活中给他人造成不必要的伤害，且又能应对新的变化。

如此想来，如今的父母也不必为把自己的常识告诉孩子这件事而踌躇，尽管带着自信告诉即可。

莫如说问题在于，常识并不是能够强加于孩子或者硬教给孩子的东西，而是需要言传身教的。所以，父母花在这上面的时间是不是太少了呢？

话虽如此，过去的父母也并非有大把的时间和孩子共同生活。总之，父母不必在告诉孩子常识一事上感到不安或失去自信，问题或许在于，和孩子接触的时间有多少。

这并非是让孩子照搬父母的常识去生活，而是要教给他们即便常识的具体内容发生变化，也依然能够掌握常识的生活方式。我思索良久，想告诉现在的父母们要拿出自信，但或许他们会对我说，这事儿“是常识嘛”。

人的后半生

瑞士心理分析学家荣格主张，应该将人生分为前半段和后半段来思考。

在人的前半生里，要找到适合自己的职业并为之打拼，找到结婚对象共同构筑家庭。这样就能构筑社会地位、积累财产，还能养育孩子，牢固奠定在这个世上生活下去的根基。可是到了后半生，却要直面这样一些深刻的问题：这样子活着的自己会怎样迎接死亡呢？作为总会死去的人，自己活着的“意义”是什么？

到了后半生也和前半生一样只考虑财产、地位之类的问题，等迎来衰老、死亡时，便会背负极大的困扰。

荣格所言极是，我们必须把这件事认真放在心上。话虽如此，但也未必人人都要依荣格所言，人各不相同不也挺有趣的吗？

梅原猛的《中世小说集》一书里有许多令人深思的故事。其中有个短篇是《跑腿尼》。一个年纪不到40岁的和尚跟随师父进行一种叫“落日观”的冥想修行，通过专心冥想日沉西山的景象，洗净了全部烦恼。师父甚至对他说：“你一定会去极乐净土的。”

师父给他取名叫“落日秋风坊”，让他独自幽居。他一心希望安静地去往净土，渐渐开始节食，一心静待死亡。可是就在这样安静的日子里，有个尼姑打扮的女人突然前来避雨。她对落日秋风坊远离世俗的生活感到吃惊。按照她的想法，年轻的僧人在这里寂寞生活也许是因为被女人欺骗。她以做小买卖为生，为赚钱奔忙，无法理解落日秋风坊一心祈望来世的心情。

对落日秋风坊而言，老尼无非是对他修行的打扰。而老尼却在其后的日子里时常造访并高声独语，有时也会给他放下食物后便回去。不久，落日秋风坊便在不觉间被老尼吸引，暗暗盼着她前来。关于修行僧的这段心理变化，原作精彩绝伦的描述我就不再赘述了。

仿佛洞穿了和尚的心理变化，老尼提出让他娶“潦倒官员朋友家

的女儿”为妻。听着老尼关于那家女儿美丽又孝顺的宣传，僧人终于下定决心结婚。因为要结婚，他听从了老尼的劝告，动用了准备葬礼的储蓄，修葺了房子，还买了上好的被子。

话说当天入夜，婚礼在黑暗里结束。等朝阳照进屋子，和尚发现半夜前来的“姑娘”竟是那老尼。老尼兴高采烈地说：“我就是你的老婆……哈哈哈哈哈……”据说因为她常为大家跑腿，所以被称为“跑腿尼”。这篇小说以“我想，他心里多少已经发现跑腿尼介绍的姑娘其实就是跑腿尼自己”而结束。

在前半生便获得了荣格所说的后半生的成就的落日秋风坊，到了后半生意外地完成了前半生的工作。这样想来，这个故事确实意味深长。

人的生活方式各不相同，很难一言以蔽之。似乎还是不要拿心理学家说的话“套用”自己的人生，而是用来“参考”并思考即可。思索一下落日秋风坊将如何度过后半生也是挺有趣的。

幸福无法计算

人为追求幸福而百般努力。不过，如果要认真思考幸福是什么，会觉得很复杂。我们暂且放弃复杂的思考，就以通常意义上的幸福为对象好了。

比如在休息日，有人在家睡懒觉，也有人出去钓鱼，还有的人会去看职业棒球赛或者职业足球联赛，再或者也有人通宵打麻将。对以上这些事都不感兴趣的人难免会困惑，为什么这些人会把时间和金钱花在那种事上？总而言之，自然是因为本身喜欢才会去做。做喜欢的事情会快乐，这关乎幸福。无论别人怎么看，都不必理睬。

在我单身时，很喜欢古典音乐。虽然在当时看来相当奢侈，但我还是毅然决然去听了一场音乐会。直到现在我依然记忆犹新，那是指挥家马蒂农（Jean Martinon）[(1)]指挥的交响乐团，演奏的是柏辽兹（Hector Louis Berlioz）[(2)]的《幻想交响曲》。我当时狠狠心花了800日元这样一大笔钱去听了，因为是著名的演奏，我完全被感动了。演奏会结束后要吃饭，便花了10日元吃了碗炸豆腐乌冬面。当时的我认为，在吃饭上花钱很愚蠢，所以会采取那样的花钱方式。

因为肚子饿了，觉得炸豆腐乌冬面很香。环顾四周，每个人都在津津有味地吃面，脸上看上去洋溢着幸福感。我突然怀疑，自己听交响乐时的幸福感是否多到可以匹敌这些人现在品味乌冬面的幸福感的80倍。我总感觉把钱花在吃饭上的人低级，花在艺术上似乎才高级。但是这样一想，我便不由觉得自己为了得到至多数倍于这些人的幸福感而花了80倍的钱似乎傻得可以。

我也开始感觉花800日元听音乐似乎不合乎身份。我当时是名高中数学老师，所有事情都喜欢合乎逻辑、合理地思考。这种时候也会用自己的快乐除以自己花的金钱，认为数值越高得到的幸福性价比也就越高。富兰克林在自传中写到，自己小时候十分渴望买支笛子，狠心用零花钱买了回来，后来却发现买得太贵，后悔不已。我读了这个故事后颇以为然，或许这件事也影响到了我。如果认为某件事“幸

福”，便会义无反顾地扑上去，就会做出低性价比的事。

不过这种性价比计算不仅仅在钱的方面，还必须加入自己花费的时间和劳动。这样一核对，会发现自己因扑向不合算的事情而招致的失败还真不少。

大体来看，这似乎是理所当然的想法，但如果为之束缚，便会出现问题。难道听音乐的快乐能够和吃面的快乐相提并论吗？

考虑哪件事的快乐数倍于其他事大概也颇为有趣，可是一旦这样去想，人感受到的快乐和幸福便会平板化。况且被“性价比”所束缚的生活本身就剥夺了人心灵的从容，而且有可能为追求高性价比的生活所累。儿童文学《毛毛》里精彩地描写了人们因太想节约时间而被死板的生活方式追逼无路的情形。

如果感觉某种快乐和幸福是“无以替代”的，也就可以说它是“无限大”的，这样一来，花在那上面的钱和时间无论多么庞大，刚才所说的性价比计算或许也就都不是问题了吧。

这样想来，我最开始讲到的性价比计算也就变得没有意义了。不过，即便是一时感觉“无以替代”的事，有时在之后想一下也会觉得没什么了不起，所以，以性价比这样冷静的方式来看待或许还是有必要的吧。

仪式

说到“仪式”，你会有什么感想呢？有种表达方式叫“仪式化”，乍听似乎不是什么好词，总让人觉得拘泥于形式、不能兼顾内容。但也有人认为即便如此，“仪式”依然重要。也有的人认为“仪式”无聊透顶。

若讨论美国人是否喜欢仪式，大家有什么样的印象呢？

提起美国人，我想许多人会抱有“不拘泥于仪式”、干脆直接的印象。在日本人看似会拘泥于形式的事情上，他们会采取干脆利落的做法，仿佛美国人天生便不能接受这种不合理的繁文缛节。然而，我最近参加在美国举办的一场国际学术会议时，作为主办方的美国人却提出举行“结束仪式”，这引起了我的好奇，心想他们要做什么呢？

“结束仪式”很简单，总共15分钟左右。但是令我吃惊的是，他们照搬了美国印第安人的仪式，即不仅向天父神祈祷，还对地母神进行祈祷。这个学会名为“国际箱庭疗法学会”，关乎人的心灵疗愈。在美国，这种东西大概也可以称得上别具一格了。话虽如此，在美国举行这种仪式，依然令我深切地感受到了时代的变化。

人为什么要举行仪式呢？想来甚至可以说，没有比这个更徒劳无功的了吧。提到最重视仪式的人，大概会让人想到未开化社会里的人吧。他们没有仪式就不能生活。近代研究者通过观察曾认为，他们做的事情十分愚昧，但若认真思考，便会明白其中大有深意。

比如人会死亡，曾真实存在的东西突然归于无，而且自己终究也会如此。那么，人到底来自何方、去向何处呢？此刻为何会生活在这里？科学无法为这些本源性问题提供答案。那么，要想安心地送走死去的人、自己继续活下去，又该怎么做呢？

亲朋好友齐聚一堂，希望今后大家也要齐心协力地生活下去，但实际上却不得不分别独自生活。在这样的时刻，要想不寂寞、带着崭新的希望和能量各自回归本位，应该怎么做呢？光说一句“加油吧”恐怕不够吧。

人既是合理的存在，也是不合理的存在。为了把这两者联系起来，作为一个整体活下去，人就会需要仪式。从远古时代起，在这方面有才能的人创造了仪式，经过长期的洗练，仪式渐渐形成固定模式。人类通过这种仪式得以忍耐不可理解的命运的力量，获得新生的勇气。在这一点上，近代人可以从未开化的人类祖先那里学习许多东西。

不过，没有比“形式化的仪式”更无意义的东西了。只剩下形式，本该起作用的神秘力量失去作用，我开头也写到“仪式无聊透顶”，原因就在于此。仪式的可怕之处在于容易形式化。人们知道了这些仪式没有意义，便开始思考之前不可理解的命运，比如疾病、天象异变等。后来找到了科学的对策，所以越到近代，人类越排斥仪式。

如此便产生了美国人不拘泥于仪式的合理印象，但就像我描述的那样，他们最近也在改变。他们甚至借助于自己误以为曾“征服了”的美国印第安人的仪式，希求仪式的复活。想到这些，反省一下对自己而言有多少“活着的仪式”，对获得幸福至关重要。

共享的愉悦

我喜欢儿童读物，读得比较多。最近在读的绘本里有一本很精彩，所以决定介绍给大家，是丹尼尔·平克华特Daniel Manus Pinkwater）[3]著、谷川俊太郎译的绘本《涂鸦笛子》（*Doodle Flute*）。其实绘本正因为有插图才有趣，我在这里只能讲讲梗概。

一个名叫凯文·斯波尔的少年过着极好的生活，拥有“极好的父母、极好的家、自己的房间和浴室”，而且电视、摄像机、音响、电脑之类应有尽有。他的物品全是名牌，凯文·斯波尔的父母也说他是个“幸运的孩子”。

一天，凯文·斯波尔坐在围墙上，一个名叫麦松·民兹的“古怪”孩子走了过来。麦松招呼他说：“嗨，凯文。”凯文跟平时一样，答了一声“嗨”，麦松却又应声说：“‘发’这个音听起来很优美呢。”

麦松从后裤兜里拿出一支奇怪的笛子，说它是“涂鸦笛子”。凯文心想真是其貌不扬，可是麦松却用笛子吹出了凯文迄今闻所未闻的美妙音乐。凯文说：“我也好想要一支呢。”麦松却说这是支古老的笛子，是他爸爸送的，拒绝了凯文。然后吹着笛子便离开了。

凯文提出用自己的音响交换涂鸦笛子，麦松没有答应。他又说用自己“全部的东西”换，还是不行。麦松说“我并不想要你那些东西”，然后吹着笛子回家了。这可不得了了，凯文缠着爸爸妈妈要“涂鸦笛子”，爸爸妈妈来到乐器店，给他看了所有的乐器，凯文还是不答应。

凯文不得已和麦松商量。他提出，既然怎么都不肯交换，那就“白送给我吧”。麦松答应了，轻松地把涂鸦笛子递了过去。凯文很惊讶，不可思议地说：“我真搞不懂呢。”麦松却说：“我就是这么个人。”然后回家了。

可是凯文却吹不好这笛子。他向麦松求教，麦松却说，这已不是自己的笛子，所以不能再吹，“对不起，我就是这么个人。”

凯文费了一番脑筋，问："要是你也有支涂鸦笛子，而我也有一支，那你会教我吗？"麦松答应说："嗯。"于是，他们俩共享了这支涂鸦笛子，两人坐在田野里，麦松教凯文吹笛子。

最后一个画面是两人其乐融融地坐在一起，快乐的笛声从他们身边飞向天空。

如果由这个绘本里的内容去探讨"真正的幸福"或者"人需要什么"，未免画蛇添足。看这个绘本的过程就能使人心情愉悦，这就足够了。

只有一点让我耿耿于怀，就是"涂鸦笛子"这个名字。英文书名是"Doodle Flute"，"doodle"虽译为"涂鸦"，却是指随手无意义地乱写乱画。

而且说到"flute"，人们会不会联想到长的横笛呢？但绘本中画的是支很好玩的短竖笛。想到这些，我想或许取名为"任性的笛子"更为传神吧。

凯文从麦松那里要来笛子，当成自己的东西了，任性地吹起来却吹不好。而凯文和麦松共享了这支笛子，这才吹好，所以，说到随心所欲，不如说是笛子随心所欲吧？麦松很了解这一点。

因为主人公聆听笛子的心情，我想是不是也可以叫作"聆听笛子"呢？但这样好像又很奇怪。就这样，思索笛子的名字也带给我许多快乐。大家也一起来想个好名字吧。

享受命运

日本人总被人指责说太勤劳。太勤劳或许也不好办，但是“懒惰”不也一样麻烦吗？《格林童话》里有个故事叫《懒惰的汉兹》，内容很有趣，我来简单讲一下吧。

单身汉汉兹很懒惰，工作只是每天把自己的山羊赶到牧场里，别的什么也不做。而就连这样的工作他也觉得麻烦极了。他想，要是连山羊也没有该多好，那样平时只消睡睡觉就行，现在真麻烦。于是他开始想办法，思来想去，他终于想到了一个主意。附近有个叫特丽娜的姑娘也有一头山羊，如果和她结了婚，她就能顺带把自己的山羊一起赶去牧场了。于是，他赶紧去向特丽娜的父母提亲，成功地和特丽娜结了婚。

特丽娜赶着两头山羊上山了，汉兹很高兴。谁知特丽娜的懒惰并不输于汉兹，也嫌每天放羊麻烦，便向汉兹提议，拿山羊换蜜蜂，因为蜜蜂不用看管，更方便。汉兹对此很是佩服，就按照特丽娜所说，去邻居家用山羊换了箱蜜蜂。

到了秋天，汉兹夫妇收获了满满一壶蜂蜜。他们高兴极了，把蜂蜜放到了架子上。特丽娜睡觉时在床边放了一根结实的木棍，防止万一有人或者老鼠来偷蜂蜜时赶他们走。

汉兹担心特丽娜一个人把蜂蜜都吃掉，便提议不如把蜂蜜卖了买鹅。特丽娜讨厌自己又要放鹅，就说等生了孩子、孩子能放鹅时再买。汉兹反驳说，现在的孩子不听父母的话（有意思的是，当时就有“现在的孩子……”这样的感叹）。特丽娜来了劲，说要是孩子不听父母的话就这么做，她挥舞着木棍装作打孩子，却把宝贝蜂蜜壶打落了。

看见蜂蜜淌到地板上，汉兹却说：“真是幸运，壶没掉到我头上。真是不得不让人惊叹凡事都要靠运气呀！”他看到瓦片里还有一点蜂蜜，高兴地对特丽娜说：“咱俩把这残余的吃了吧，而且咱俩又受到了惊吓，慢慢休息一阵子吧。”“那是当然，”特丽娜也很欢喜地说

道，“有人请蜗牛参加婚礼，可是它走得太慢了。等它到了，对方孩子都生出来了，正在举行洗礼，蜗牛却从篱笆墙上滚了下来，说了句：‘瞧瞧，着急就会出差错。’”说完，他俩慢慢吃掉了蜂蜜。

读到这里，我只能说：“妙极了！”懒到这个份儿上也值得尊敬，也可以说这对夫妻建立了一个幸福快乐的家庭。话虽如此，但如果我们要想像汉兹那样生活却很困难。况且就算我们有这个打算，也不知能否找得到像特丽娜那样“棒极了”的妻子。

这个故事的核心观点在于享受命运。壶摔碎的时候，汉兹的话就表达了这一点。对待命运，是与之抗争还是接受呢？这个问题太难了。也许有人坚持认为，如果一味顺从命运，人类就不会进步提升。或许也有人说，如果对待命运没有享受它的心情，人就无法得到幸福。我无法判断哪种想法更为正确。

说得干脆点，通常认为西方人与命运进行斗争的态度比东方人更顽强。但有意思的是，西方的老故事里竟然有这样的篇章。老故事里蕴含着民众的智慧，或许也可以理解为，为了补偿表面上的坚强，民间才会流传这样的故事。

别再逃避

形形色色的人带着形形色色的烦恼来找我咨询。偶尔也会有带有神经质症状的人，他们通常症状明确。

比如担心自己出现在众人面前会不会脸红，因此总是心慌意乱，无所适从。虽然努力想着“脸红也无所谓”，或者实际上自己不怎么会脸红，但还是不行。

我认真倾听这些人的话，发现他们一开始或许会叹息自己的脸红恐惧症，思考有无解决办法，但很快谈话内容就变了。

慢慢地，他们会谈到自己的同事中有个讨厌的家伙，那人喜欢迅速将自己的意见强加给别人。说到这里，他们还会说：“他喜欢自然会这样做，我怎样倒是无所谓，不过……”诚然，没必要对别人的所作所为吹毛求疵、指手画脚，“别人是别人，我是我”，所以无论别人做什么，自己都“无所谓”。

一次，有对快60岁的夫妇来找我咨询。他们咨询的问题是其他事情，却屡屡谈及自己儿子的恋爱，这对父母对儿子的恋爱对象怎么都不满意，甚至可以说他们想表达的是“绝对反对”，但接下来他们却说：“现在是民主社会，我们怎样倒是无所谓，不过……”

我听着那话，心想：“这句台词倒是经常出现。”确实，没有必要把别人的所作所为全都放在心上，可是“我怎样倒是无所谓，不过……”这句话最后的“不过……”时而还是会让人感觉难以释怀。也有的人会在一小时的面谈中数次重复这句话。

总而言之，其实不是真的“怎样都无所谓”。相反，正是因为难以释怀才想说出来。

嘴里说着“我怎样都无所谓”，想以此打住话题，但一种无论如何都不能到此打住的心情在起作用。既然自己内心有这样的诉求，那就不要硬让话题打住，不如以此作为起点，不要说什么“怎么样都无所谓”，而是主动介入会怎么样呢？

我对口称“民主社会”的人说：“所谓民主，不就是孩子可以做自己想做的事，父母也一样要说自己想说的话吗？”父母正确还是孩子正确另当别论，总之只有互相沟通，才会产生有意义的结论吧。

说着对将自己的意见强加于人“无所谓”的那位，要是承认自己其实心里介意极了这一事实，思考一下为什么会这样，慢慢就会发现原以为自己太老实，总是不能表达自己的意见，其实却是“也许自己也出人意料地有那样的倾向”“会不会是太把‘不能强加于人’当回事了，所以才适得其反？”

这是非常好的事情。而且如果能逐渐发现这一问题，脸红恐惧这一点也将会得到克服。

可是人为什么会刻意说出“我怎样倒是无所谓，不过……”呢？这会不会是因为人的如下心理在作怪呢？如果思考一下对自己重要的事情，就会像刚才的例子那样，必须做的“工作”就是去发现自己原先没有注意到的侧面，所以人就会尽量不去浪费精力，说得极端一点，也就是趋向逃避。

其次可以认为，一旦考虑不周，父母干预了孩子的恋爱，或者与自己不喜欢的同事扯到一起，就可能招致极具破坏性的危险后果。因此为了避险，才会情不自禁地说出那样的话。

刻意想说“我怎样倒是无所谓，不过……”的时候，也许只有经过慎重考虑，认为有必要参与，并且不吝啬必需的精力，这样才能得到有意义的结果吧。

真实的才是重要的

因为恐惧艾滋病，所以社会最近骤然强调对孩子进行性教育的必要性。考虑到艾滋病的特性，有人可能会认为告诉孩子有关性方面的事实也是迫不得已。但我们也必须认识到，性在孩子的教育里十分重要。

总之不应简单地认为，通过教给孩子性方面的生理事实，就能够实现对孩子的“性教育”。性对人类而言并非单纯的生理问题，它与人的心理问题关系深邃，与人类的存在息息相关。

林宽子在《诞下孩儿》一书中谈到妊娠、生产、育儿对于女性非常重要。她坦率地讲述了自己的体验，同时也谈了自己的思考。这本书使我受益良多。关于如何接受“妊娠”这一实感，作者在书中做了如下描述：

> 明明在自己体内，却不属于自己，那种感觉类似于偶然让自己保管一个上天降临的生命，感恩而充实。这常常让我思考妊娠的真实性，“白鹭送来孩子”这样的解释比“我的卵子与丈夫的精子结合……”之类科学事实于我更为贴切。

在这里，作者区分使用了“事实”与“真实”这两个词语，将“科学的事实”与“妊娠的真实”进行对比，说后者与自己更“贴切”。读了这本书，我想起精神分析学家荣格曾经写过一篇详细分析一名5岁女孩子性兴趣的论文。这个小女孩十分聪明，通过对大人的观察和提问，对生孩子之事所知颇多，而她有时依然会一脸认真地说：“小孩子是白鹭带来的。”

对于这种现象，荣格认为，虽然她懂得许多事实，但在5岁的小女孩心中最为贴切的还是“白鹭理论”。也就是说，“白鹭理论”与对这个孩子而言的“真实”更为吻合。人既是物理性存在，也是精神性存在。作为精神性存在，与之更吻合的幻想也更有意义。

我并无意在这里主张不教授事实更好或者应该经常在学校里讲授“白鹭理论”，我最想强调的是，对性教育困难度的认识。如果认为在班级里齐刷刷地教授“科学事实”就可以搞定性教育，那可就大错特错了。了解事实是否就可以在“精神”层面接受了呢？只有持续对之进行思索才有意义，而且如果要进行“教育”，是不是应该对每个人的接受方式保持相当敏锐的感知力呢？也就是说，我们应该思索对于“彼时、彼人”而言的真实性到底是什么。

有一本书《妈妈》（*This Quiet Lady*），由夏洛特·佐罗托（Charlotte Zolotow）著、安妮塔·罗北儿（Anita Lobel）绘译。书里描写了一个幼儿依次看妈妈从婴儿时期直到长大、结婚时照片的情形。妈妈的照片旁边写着：“哎呀，妈妈说，她一直在期待着与我相遇的一天呢。”下一页是一张被妈妈抱在怀里的小婴儿照片。结尾写道：“然后呢，我就来了，我变作了小婴儿！”

这并不是幻想，它们都是事实，只是没有把重点放在小婴儿在生理方面如何诞生上，而是放在了我们如何乘着母亲“生命”的河流以及“我来了”这样对小孩子而言相对真实的事情上。

林宽子说，如果说“白鹭把小孩子带来”是谎言，那就“有可能失去一些重要的东西”。我们必须思索能够将“重要的东西”传达给小孩子的性教育。

第二部分

品味微妙的人生

人生的滋味

如今物质丰富了，回想小时候，多少会惊讶于现在一日三餐的奢侈。我小的时候，咖喱饭、亲子盖浇饭[4]、寿司等都是奢华大餐，想都不敢想午饭能吃上这些东西。我在乡间长大，能吃上一片叫作火腿的东西，那种美味甚至会让我感动到无以复加，难以忘怀。

如今真是一个饱食的时代，或许可以说世间的珍馐美味遍布大街小巷。有志于做“美食家”的人会转遍各处餐馆饭店品尝比较。从前的父亲，只消对妻儿放言“我会让你们衣食无忧”便可趾高气扬。如今仅凭这个，可不能说尽到了丈夫与父亲的职责。

那是否可以据此认为，所有日本人都在吃美味的东西呢？事实似乎并非如此。我曾听过下面这件令我印象深刻的事：杂志《飞翔教室》连载了访问学校老师时别开生面的对话，最新一期登载的是和一所名叫“生野学园”的高中的校长村山实先生的对话。这所寄宿制高中专门招收拒绝上学的孩子。村山校长说他们那里的孩子很多都不知道食物的味道，说虽然经济上富裕了，但“饮食却很贫乏”。

这里所说的“饮食贫乏”并不意味着营养不良，而是指他们鲜有机会吃上一顿饱含情感的有滋有味的饭。也就是说，虽然父母在营养上花了心思，却没有为微妙的口味费心耗时。父母当然也会带他们去饭店，但说起来，这样却体会不到品尝“我家的味道”的滋味。

因此村山校长考虑，厨师在对这些孩子的教育方面非常重要。厨师逐一仔细观察孩子们吃饭的情形，根据这些孩子的状态做了诸多思考。费心费力给孩子做了好吃的饭菜，他却看都不看一眼，只吃咸菜和茶泡饭对付。也有的孩子虽然把饭菜全部吃掉了，却完全不品尝滋味，只想赶紧吃完。

怎样做才能让这些孩子香甜地吃饭呢？怎样做才能让他们懂得微妙的品味，知道同样饭菜的味道即便只有温度差异也会发生改变呢？校长认识到一日三餐对“教育”多么重要，最终决定让厨师也参加教职工会议。在教职工会议上，“那个孩子食欲不振”等问题和“那个孩子数

学不好”“学习上精力不集中”等问题同等地被提了出来。

据说在全体教职员的无微不至的关怀下，孩子们开始在吃饭时认真品尝了。他们变得相当坚强，已经开始具备去普通学校上学和走上社会的能力。我听了这个故事很是感佩，厨师参加教职工会议一事很了不起，明确展示了这所学校的优点。

说来，这个话题超越了拒绝上学本身，我想它提醒了生活在现代社会的我们应该反思的一个问题：是不是因为物质变得丰富了，我们反而囿于“尽可能多”或者“尽可能快”这样的思维方式，所有的一切都成了“马马虎虎的味道”？是不是我们忘记了心灵的细腻，忘记了静下心来品味食物？吃饱饭是关于量的问题，而在包含情感的滋味这一点上，是不是我们反而变得贫乏了呢？

这样想来，我甚至觉得这不仅仅是饮食的味道，还应该扩展到“人生的滋味”。这一问题，让我们从整体上检讨了自己的生活方式。我们应该进行反省的是，我们是否仅仅依赖远渡海外、见到更多的人这类量的计量而忘记了品味微妙的人生呢？

举家渡河

美国作家罗兰·英格斯·怀德（Laura Ingalls Wilder）的作品《大森林里的小木屋》（*Little House in the Big Woods*）很有名，我想很多人都读过。我阅读儿童文学作品较多，反而漏读了这本大热的书。虽说下手已迟，但读大森林里的小木屋》还是让我心生佩服，觉得这本书果然不负名作之称。美国的电视反复多次播放过这个故事，也算是个人气节目。很显然，这本书讲的是开发美国西部时一个家庭的故事，在现在的美国也很受欢迎。它给了我们一个重新思考“家庭”的机会。

这个家庭为了追求新天地，举家乘坐敞篷马车迁移。在这个过程中，乘马车过小溪的一幕让人十分感动。说是小溪，在日本说来就是大河了。爸爸坐在驾驶位上，妈妈和孩子们依偎在马车的车棚里，可以称为家庭一员的狗，则靠自己游泳来追赶马车。没想到河水很深，马儿站不起来了。

爸爸让妈妈坐到驾驶位上，自己跳进河里，抓住马的鼻子牵引它。妈妈也立刻命令孩子们保持安静，自己转移到驾驶位上。在令人窒息的紧迫感中，马儿的腿终于能触及河底了，好不容易抵达对岸。在这期间，大孩子们克制着因害怕想哭喊的心情，紧紧抱着小婴儿不让他害怕。渡过河后的他们欢喜极了，却得知爱犬不见了，又一起跌入悲伤之中，但他们不得不继续前进。实际上，狗随后出现了，团聚的场面很是感人。

读这样的故事令我感动，眼前浮现出一家人齐心协力直面困难、战胜困难的情形。可是如何看待我们现在的人生呢？我想，其实我们的人生中也会存在一样需要齐心协力“举家渡河”的时刻吧？比如父亲必须单身赴任时、孩子就职或结婚时，还有的情形不似这般一目了然，比如母亲到了更年期、孩子到了青春期时，都必须在内心体验“渡过大河”的感觉。这种时候，或许需要全家人齐心协力吧。

然而令人遗憾的是，现在这种“渡河”任务有很多并未被人们认识

到。很多人喜欢看《大森林里的小木屋》，是因为能够“清楚目睹”在这种亲密接触大自然的生活中全家人必须齐心协力，或者在那种时刻每个人为之努力的情形。所以，话题离不开“过去真好”终也是无济于事。

读《大森林里的小木屋》，有个情节是孩子们收到圣诞礼物咖啡杯时，非常高兴。看到这里我们也能明白，现在的我们过着物质上丰富便利的生活，与当时不可同日而语。我们大概不可能将这些全部丢开回到过去，而且如今也不可能坐着马车去旅行。

我想，《大森林里的小木屋》在这里并不是单纯地为了缅怀，而是有必要思考当下。难道它不能启迪我们思索人生旅途中该如何认识、应对“举家渡河”的时刻吗？

关于今天的“渡河”，我虽然只列举了结婚和就职之类，但我想其实还有很多，比如发生“孩子不去上学”“妈妈出车祸”“妈妈得了重病”等“不幸”的事情，这种时候也许需要凭借全家人一起“渡河”的决心和努力，从中产生新的生活方式吧。开拓新天地不可能不经受“渡河”的辛苦。

满足的人生

“满足的人生”或许是人类的理想蓝图之一吧？没有任何遗憾、总是心满意足，如果能保持着这样的心情过上一辈子，这不就是幸福吗？可是实际上真的存在这样的生活吗？或者说怎样才能得到它呢？

想到这里，我便试图到民间传说中一探究竟，看看是否有差不多的素材。正因为民间传说是经过人们长时间口口相传留存下来的，所以即便乍一看荒诞不经，其实里面却包涵着了不起的“民众智慧”。如果读得足够多，自然能发现优秀的故事。伊塔洛·卡尔维诺（Italo Calvino）的《意大利民间故事集》（*Italian Folktales*）里就有一个故事“知足男人的衬衫”。我先来介绍下这个故事吧。

有位国王有个独生王子，王子的内心总是无法满足，整天茫然远眺。国王为了能让儿子心满意足想了很多办法，却无济于事。于是国王便找学者们商量，学者们提出一个好主意：“找到一个永远心满意足的男人，让他和王子殿下换换衬衫就行了。”

国王发出告示，命人寻找“心满意足”的男人。一名神父被带了过来，说自己“心满意足”。国王说：“如果是这样，我就让你当大主教。”神父大喜，说：“真是做梦都没想到。”但是国王却说：“想过得比现在好的人并不是心满意足的人。”于是赶走了他。这个国王真是聪明过人。

接下来邻国国王派来使节，说自己过着“非常满足”的生活。可是这个邻国国王却说：“我什么都不缺，然而我却必须留下这一切死去，这太遗憾了，为此我夜不能寐。”所以他也不行。

有一天，国王出去打猎，听到一个在田野间放歌的男人的声音显得无比满足，于是上前搭话。国王对他说，要是他来都城一定会盛情款待，年轻人却说：“我现在这样就很好，也很满足。”国王大喜过望。终于找到了自己要找的人，正准备脱下年轻人的衬衫，“国王的手却停了下来，无力地垂下双臂，年轻人根本没穿衬衫。”

故事到这里就结束了，大家怎么看这个故事呢？读过民间故事的

人可以想一下自己喜欢的故事，里面常常不会出现“正确答案”。

我觉得这个故事很有趣。因为要找心满意足的男人，先是神职人员出现，却暴露出他也有强烈的入世欲望。接下来是一位无所不有的国王，但他因为害怕“死”，所以无法“心满意足”。最后竟是一个一无所有、连衬衫都没穿的穷小子以“心满意足的男人”的身份登场。说到“心满意足”，我们马上就会想到已经得到了很多东西的人，莫如说，故事所揭示的一无所有的人才能真正过上心满意足的生活这一现象让我们有些许难以接受。人生包含着有趣的悖论，民间故事似乎正适合讲述这些。

就算能让那个年轻人转让衬衫也对王子无济于事，我想这揭示了“心满意足的人生”是无法从别人那里借到的。认为只要有了这件衬衫，儿子就会得到幸福的国王正高兴着，却发现对方赤身裸体，随即变得心灰意冷，这给我留下了深刻印象。想来，希望儿子过上心满意足的生活的父亲热心过头，这一出发点本身或许就是错的。

为了过上心满意足的生活，富有者必须不断扔掉一些东西，这是一种人生方式。或许还有另一种生活方式，那就是从一开始就不要追求“心满意足的人生”，而是享受自己一点一点得到的东西。

亲子关系

来美国之后，我接触到不少与日本迥异的生活。许多时候它作为一面镜子，让我对日本做出新的思考。这次我想特别谈一下自己对亲子关系存在方式的思考。这并非建立在统计调查之上，说到底是基于我的个人体验，所以还请读者朋友阅读时留意这一点。

似乎不能简单地说日本人和美国人谁的亲子关系更亲密。我在普林斯顿大学和学生们聊天时，听他们说放假时“能见到家人真高兴”或者“假期的快乐在于和家人一起旅行”，心想：这和日本学生真不一样啊。若是在日本说这样的话，可能会被人认为“没有脱离父母而自立”。反之，声称“我才不要和父母一起去旅行呢”的学生更多一些吧？

当然，不能据此就断定美国人比日本人的亲子关系更亲密。比如最近，虽然在日本也有父母虐待孩子之类的事情发生，但在数量上美国却占有绝对优势，流离失所的孩子也是美国更多。

我认为，与其讨论亲密性，还不如关注一下质的差异更好一些。在日本，亲子关系的重心依然被置于亲子一体感这种感情之上；而美国人则倾向于认为即便在亲子关系中，也是个体对个体的关系更重要。因此，美国人很早就留心把孩子作为个体来教育和培养，而很多日本人并不知道美国人在这方面的教育有多严格。

或许日本的学生认为“和父母无关”的生活才是自立，而在我来到美国之后，这种“无情的学生”现象却引起我诸多思考。在普林斯顿大学不太能听到这类话题，但如果让美国人来说，他们会怎么评价日本学生的教养呢？

很多日本学生会从父母那里索取超过所需的钱挥霍，而在美国，即便家境殷实，也不会随便把钱给孩子嬉戏玩耍。据说，美国人并不能理解为何日本的父母要在孩子的衣服、车以及其他奢侈物上花大把的钱。

在美国的亲子关系中，个人关系很重要，所以收养别人孩子的人出乎意料地多，这令我感到吃惊。可以说，他们几乎感觉不到日本人

那种无法言说的、基于血缘纽带的一体感，所以即便有了自己的孩子，再收养养子时也会处理得很好。

接触到这样的例子，让我心生佩服，总认为美国人的亲子关系很好。

不过常言说，凡事过犹不及。也有的人抱着“我家就一个男孩子，再有个女孩子就好了”的念头，于是从亚洲国家收养一个被遗弃的孩子。可是过了不久，又说“这种孩子无药可救”“我养不了”，又送回到救助机构。

因为他们把收养孩子想得太简单，所以即便那个不幸的孩子表现出东方人的依赖性，他们也不加注意，说“这是个不听管教的坏孩子”，最后又说什么“这孩子不会表达情感”。

接触到这样的例子，尽管事不关己，我还是气愤不已。有时，救助机构也对这些孩子束手无策，他们来到我从事箱庭疗法的治疗师朋友那里，说即便被亲生父母和养父母双双抛弃，也要凭借自己的力量重新站起来。这当然不容易。看到这些，我一方面佩服这些孩子的优秀，一方面暗想：“没有父母的孩子也能长大。”

不过，他们是因为邂逅了在深层意义上取代了父母的心理治疗师，所以才有可能恢复，否则这些孩子也许就不得不经历难以言表的不幸生活了。

听着这样的实例报告，我想，孩子降生时对这个世界一无所知，所以应该被小心翼翼地抚养。并且我认为，我们更应该在“小心翼翼地抚养”的方法上认真思考，取得日本式亲子关系和美国式亲子关系之间的平衡。

孩子的幸福

父母都会祈祷自己的孩子得到幸福，甚至在日本人中不乏那种认为如果是为了孩子的幸福，牺牲自己也无所谓的人，而且也有许多践行这类事情的“美谈”。还有人说，如果不能亲眼见证孩子的幸福，便会“死不瞑目”。

祈愿孩子幸福的舐犊之情以及作为父母的努力，虽然令我心生佩服，但有时却不得不说他们是打错了算盘。

比如有这样一位父亲，上初中的孩子不去上学了，于是叹息：“现在的孩子太不知足了。”这位父亲小时候因为家贫，小学毕业后家人就不让上学了，于是他只好半工半读，总算有了今天的成就。如今他虽然开了一家小公司，但不知为没有学历受了多少苦。所以，他不想让孩子也受那种辛苦，便在小学时让他上课外班，给他请家庭教师，还让他上了一所“很好”的私立初中。

正因为父母之前为他做了这一切，所以说他偷懒不上学是“不知足”。

这位父亲当然希望孩子幸福，殚精竭虑就是为了让他免受自己小时候的不幸，可是站在孩子的立场来看，可能很难判断没有钱的“辛苦”和违背自己意愿去上补习班或被迫跟着家庭教师学习哪个更不幸福。如果把关注点放在是否按照“自己的意愿”上，那是否可以说后者更不幸呢？

祈愿“孩子幸福”的父母，真的是在祈祷孩子想要的幸福吗？我们有必要考虑一下，难道父母不是随意制造出自以为是的“孩子的幸福”，并相信孩子是“幸福”的，希望自己因此心安理得吗？难道许多时候不是因为自己怕看到孩子辛苦而痛苦，所以才想逃避的吗？

据说，最近日本中产阶级的商业人士也开始经常读一些像我的书这样的关注心灵的读物。虽然以前可能因为忙于工作不怎么读书，但我依然疑惑于他们为何开始对心理问题感兴趣了。有人向我解释，因为之前认为毕业于一流大学后进入一流企业工作，就等于“未来的幸

福”有了保障，所以希望自己的孩子也能走这样的路。但想想自己现在所处的状态，渐渐明白不能简单地那样说，于是开始读书，希望通过某种方式得到线索，找到一种思考属于孩子的真正幸福的方法。

日本的商业人士已经开始注意到“一流病”的危害，这是好事。一流大学毕业后进入一流企业工作未必能带来“幸福”，反之，我渐渐见到许多人因此变得不幸。这并非因为“一流”不好，而是因为“一流”的重负扼杀了一个人本身的个性和欲望。应该说，问题在于大家公认的“一流”化身成了标准，人作为个体的思考与希望被碾碎了。

祈祷孩子真正幸福应该怎么做呢？应该先思考一下自己是否正假借“孩子的幸福”之名，来获得做父母的安心和幸福。

无论怎么想，在考虑“孩子的幸福”之外无法思考自己的幸福的人虽然也没什么，但他们即使声称自己为了“孩子的幸福”，归根结底还是为了自己，所以最好还是不要太趾高气扬或者强加于人吧。

“孩子的幸福”最重要的一点是，让孩子自己获得幸福，“守护”它远比对孩子指手划脚、多管闲事更需要心灵的力量。

闪光的个性

在我接受的许多咨询当中，叹息“为什么偏偏只有我必须受这份罪”的人很多。也许可以说，几乎所有的人都曾经说过这样的话。别人都幸福或平安无事地生活，为什么偏偏只有自己被卷入不幸或灾难中呢？想来想去却依然找不到答案，总之是“岂有此理”。这样想便会倍感痛苦和悲伤。

哪怕痛苦，若能获知原因也可接受。比如，因自己不小心引发交通事故，虽然也会痛苦，但终归是因为自己不好，所以能够接受，也会交罚款。再或者，得知别人和自己品尝着同样的苦楚时也容易忍受，比如，因地震或洪水导致许多人受灾时，痛苦倒也痛苦，但和人共苦这一事实至少让人在心理上更容易忍受。

自己痛苦却得知别人依然快乐、欢喜时，痛苦便会格外加剧。她是姐妹三人中最小的一个，两个姐姐有着惊人的美貌，只有她自己不知何故，连姿色平平都称不上。同是一母所生，这是为什么呢？有时她会想，莫非不是同一父母？可是仔细观察，自己既像爸爸又像妈妈。姐姐们也像父母，却在是不是美女的决定因素上存在差异。自己没有任何责任，却自小从人们对待她们三姐妹的态度上感觉到了明显的差异。姐姐们被人众星捧月，而自己却时不时成为被人讥笑的对象。

听她这样讲，有时甚至会情不自禁地泛起同情，我也会想：“为什么这么好的一个人偏偏……”她是那么举止温柔且又行为端庄，为什么会遭遇这样的不幸？而且不止一次，有时还会接二连三。虽然我带着深切的同情心听这样的故事，却并不沮丧，而是一直安静地听着。如果他们的遭遇令我感叹，那么无论一年还是两年，我都尽量不去回避，而是努力地正面接受。表面看来，我甚至会被误认为感觉不到那个人的苦恼和不幸有多深。

我为何要那样做呢？听他们讲述，明明我无法给予劝慰和解决办法，为何还要继续听下去呢？答案有许多种，但我首先想到的是，无

论多么不幸，我认为能够说“偏偏只有我”就很了不起了。

都说现代社会注重个性，在日本的学校和公司都会听到“拓展个性”这样的说法，可是实际思考“个性是什么”，却又不明所以。所以无论内容如何，能说出“偏偏只有我”就已经很了不起。也就是说，“为什么偏偏只有我不幸”这样的疑问提供了发现个性的切入口。既然如此，就再把切入口扩大一点，无论多么痛苦，都去关注一下从中发现的东西吧。我就是这么认为的。

“平等”很受现代人的重视。既然同样生而为人，就要努力做到平等。我们基于这样的思想活着，今后也许还要这样活下去。或许上帝一边高度评价人类为平等付出的努力，一边赋予人类命运无可救药的不平等，以防止它变得平板化或者脱离个性。上帝赋予的不平等与人类为平等所做的努力发生碰撞，迸发火花，可以称为“只有那个人是这样”的个性在其中熠熠生辉，难道不是吗？

我见到的人虽然遭受着“可怜的不走运”或不幸，也确实需要经受长年累月的或深沉的痛苦，但我却佩服他们能够找寻到各自闪光的个性。虽然他们也有可能被迸射的火花屡屡灼伤。

“弑母”与“自立”

我去欧洲旅行时，来到布拉格郊外的科诺皮什切城，奥地利的弗朗茨·斐迪南大公曾把这里当作狩猎的行宫。因为暗杀斐迪南成为第一次世界大战的导火索，所以有许多人记住这个名字了吧？斐迪南喜欢狩猎，据说一生猎杀过30万头猎物之多。

去科诺皮什切城看到了斐迪南猎杀的动物角和头已经多得摆不开了。他狂热地喜爱狩猎，去国外猎杀大象和老虎，有时还打兔子，并把获得的猎物仔细记录下来，因此我们才能得知30万头的总数。因为关心狩猎使用的工具，他还收集了许多武器，仿佛是在显示身为一国皇储有花不完的金钱。若说他最终也倒在枪弹下有点令人不可思议，但的确如此。他曾杀死许多动物，最后自己也死于枪下，这样的一生是否幸福呢？从这样的视角思考或许有趣，但这次我想写点别的。

斐迪南的藏品中有圣乔治的画像和绘画作品。圣乔治是位降龙救美的英雄。这个古老的传说起源于何处我并不清楚，实际上，他虽然未被基督教会正式认可为圣人，但这个故事却深受西方人喜爱。我想或许斐迪南也很感兴趣吧，所以才收藏了那些东西。他有大量藏品，但圣乔治作品的数量占绝对优势。

荣格派心理分析学家诺伊曼解释说，这个伏龙的故事象征性地显示了西方社会确立的过程。诺伊曼认为，英雄圣乔治代表自我，龙代表阻止自我独立的母性，因此，西方人的自我通过象征性的“弑母”得到确立。为了不至于让自我与世界切分孤立，就从中救出新的女性以恢复关系。

在这里重要的是，“弑母”最终必须作为内在性经验来体验。因为这很难做到，所以许多孩子将本该内在进行的事情外在化了。也就是说，人们认为对母亲使用暴力便是这样的例子。诺伊曼认为，体验过“弑母”的人反倒能和自己的母亲以个人对个人的关系亲密相处。实际上，即便不会对自己的母亲使用暴力，但看到徒劳进行反抗或者拒绝的人，便可以明白自我是弱小的。

日本本来就是母性强大的国家，母性好的一面一味被强调。随着日本和欧美的关系越来越亲密，“自立”越来越受到推崇，对母性特有的否定面也逐渐有了认识。于是在日本，人们也逐渐认识到象征性的“弑母”的重要性，但这依然是个很难的问题。

想到这儿，我认为不能简单地得出结论。我在这里想强调的还是，我真切感受到欧洲人对圣乔治的感情强烈而混乱，它让我感觉到其中的不容易。恐怕斐迪南杀死30万只动物也是在把自己比作圣乔治，把动物比作了龙。正因为如此，他才能在每次猎杀之后进行记录，把动物的角和头颅挂满房间。这是日本人无法模仿的。

我所说的“不容易”，既指哪怕日本人模仿欧美人，恐怕也难以在“弑母”上倾注这种程度的热情，也指哪怕日本人走向和欧美人迥异的道路，想要和如此强大的欧美人认真交往也是不容易的。

我是谁

因为日本京都市教育委员会计划开办心理咨询室，所以我现在依然有机会经常和老师们直接交谈，这令我很高兴。最近听到的事情太美好，决定在这里分享一下。

日本小学的某版教材上登载了我的一篇文章，虽然我担心这篇文章对小学六年级的学生来说会太难，但还是被他们果断采用了。我又担心老师会不会已经提出“教那篇文章很难”，但来自妈妈们的反馈却是孩子们说“那篇文章难以忘怀”。尽管我自己也认为那篇文章“虽然重要，但对小学生还是太难了”。

京都市日野小学的西寺绿老师并没有罗列诸如“我是谁”“请正视你自己”这些抽象的话语，而是让孩子们制作“我是谁”的相册。先是由老师给孩子们拍照，孩子们再把照片贴到自己的相册里，然后在“降生时刻”那一栏里由父母写下孩子降生时的回忆。

我读了一下，有些文字生动地传达了孩子降生时的感动。似乎父母不跟孩子谈起这个话题的情况出人意料地多。当孩子们得知自己来到这个世上时发生的事情后被打动了。还有一栏叫作“名字的由来”，由父母写出为给孩子起这样的名字的缘由。

还有一页上贴着孩子的照片，周围写满班里同学对孩子的看法，比如“你数学很好”或者“你对低年级同学很友善”，等等。通过周围同学的话语，“我是谁”这个问题的答案自然而然就浮现出来了。

我在这里使用了“相册”一词，其实就是将画纸折两下，写下前面那些话，再把它贴在一起，这样孩子们就亲手做出了自己的“相册”。在制作过程中，他们产生了“我”是无可替代的、是这个世界上“独一无二的存在”这样的自我认识。

据说，这个尝试不仅孩子喜欢，也受到家长的极大喜爱，老师、孩子、父母间彼此的关系也因这样一本相册得到很大程度的改善。孩子和家长都乐于见到这样的结果。

当然也有不尽如人意的地方，比如拍照片时也有的孩子把脸扭向一边，老师还担心是不是每个家长都会配合写下“降生时刻”那一栏里的内容。有的妈妈离开了孩子，由父亲写下的话也让老师感动得热泪盈眶。对制作相册逆反的孩子读了同学写给自己的话，也变得热心起来……我听到其间的各种曲折，知道这很不容易，却依然不由感慨这项工作真的很美好。

通过这样的工作，孩子们以自己的方式发现了“我”是这样一个人，老师也不再把班里的孩子们笼统视之，而是能够感受到每个人的个性。孩子感受到老师和家长投向自己的目光，从中感受到期待和温暖，从而更加珍惜自己。

从西寺老师的尝试中得到启发，其他教小学一年级的老师也不再问“我是谁”这样难懂的话，而是让孩子们将一年级的回忆保留到相册中。因为是一年级的学生，必须由家长帮忙，听说这受到了家长和孩子的极大欢迎，也给很多家庭带来了欢乐。其他老师并非照搬别人的做法，而是从中受到启发，想出了自己的办法，这点很好。我深切地感到，只要有这样的老师，日本的教育就值得信任。

易行与难行

前几天，日本研究·京都会议在国际日本文化研究中心召开，历时一周。从不同方面研究日本文化的人自世界各地云集而来，举行了一场盛大的学术研讨会。在这里，将日本人的思考方式、生活方式和其他国家的进行比较，也讨论了一些在反思自己的生活方式上颇有助益的话题。

其中有场研讨的主题是日本人的“型”，日本国立民族学博物馆的熊仓功夫教授做了如下有趣的发言。他说，日本的茶道、花道等习俗广受批判，但如果取其精华，继续守护被严格教授的“型”，不仅每个人都可以做到，而且“型”的地位也会得到不断提升。所以他说，不谈才能、素质等高难度话题，而是让每个人都能平等去做，不就可以称之为“易行”(5)吗？当然，能够脱颖而出成为达人或名人者另当别论，我们这次暂不触及这个话题。

可以说，西方的芭蕾舞中也有规整的“型”，但并非每个人都能按顺序学会。要想通过严格训练掌握它，恐怕没有相当的资质是做不到的。因此，芭蕾舞演员即使年纪轻轻，如果拥有相当的资质，也可以成为女主演；若缺乏必要的资质，即便经过长时间的训练，也可能会泯然众人。与之相反，日本的“易行”让每个人都可以做到，而且经过长久训练的人必然会有所提高。

日本传统拥有的这种“易行”的特点与方法给日本人带来了许多快乐，这点值得肯定。因此，与其他文化相比，在日本有许多人通过努力，得以在某种技艺或艺术上出类拔萃，这一点在歌谣、仕舞、俳句等方面也可以适用。

不过，问题似乎在于日本人深信这种方法同样适用于从西方传入的事物。西方文化发展的前提是个人差异的存在，他们认为，人应该在适宜自己个性的领域大显身手，所以不会考虑让每个人都能得到平等的方法。“有才能的人”“有资质的人”在锻炼中得到提高，通过竞争成长，于是他们各自选取自己应该前行的道路，并且为了在竞争中脱

颖而出，必须找到适于自己的生存之道。这与熊仓先生所说的“易行”相比，实在应该称为“难行”吧。

不过，日本人在学习从西方传入的学问和体育等事物时，也希望日本式的“易行”方法可以适用。也就是说，他们认为学问也好，体育也好，只要每个人都平等而努力地持之以恒，便应该能够做到。因而无论学问还是体育，不行的人便是“懒人”，应该更加“努力”。这样一来，本该是“易行”，却变成了“苦行”，并且苦行的结果往往以绝望而告终。

日本人已经接触西方文化很久了，是否应该考虑一下抛却这种“易行→绝望”的模式呢？况且，最重要的是考虑自己要做的事情的性质。或许也存在“易行→苦行→感悟”的过程，但那些玩转日本式趣味世界的人也许会沿着“易行→享受”的道路前行。

如果要从事西方式的学问和体育之类的工作，恐怕依然有必要认真考虑一下“我”为什么要做、要达到什么目的、做到什么程度等问题。否则明明打算享受网球运动，却只会导致愚蠢的结果，被学长强迫进行“型”的学习这一“易行”，因而痛苦不堪。“易行”固然很好，但我认为今后同样有必要找出自己的个性，挑战一下“难行”。

忘我

有个词叫“忘我”，因为要“忘掉自己”，所以感觉有点奇怪。但多加思索后，我觉得这个词十分高明。看电影时，人会不知不觉和主人公同化，主人公处境艰难，自己也会跟着呼吸艰难，不知不觉握紧拳头，急出一身汗。当然，那不过是电影中的故事，自己坐在椅子上观看，所以说一句“什么事都没有”也就过去了。但人们常常会在观影的过程中忘记自己观众的身份。

我与儿童剧院工作的人闲谈时，他们给我讲了一件有趣的事。有些孩子在看剧时不会投入剧情中，而是说东扯西，想通过奚落的方式忽视剧情进展。看见手枪，他们会说“那玩意儿是玩具”，人死了他们会喊“只是装死罢了”，到了悲伤的场景，他们又会开奇怪的玩笑逗人笑。总之，他们给人的感觉是“要想方设法调侃剧情达到高潮”。这样一来，表演的人自然也非常难演了。

令主持人愈加吃惊且难过的是，在得知这些孩子们奚落吵嚷取乐之后，他们的家长竟会高兴地说“今天孩子们很投入呢”。这些家长是怎么看待“投入”这件事的呢？孩子们看上去似乎很快乐，实际上却在拼命抗拒随着剧情的发展“投入”其中。他们害怕“忘我”。

为什么这种事会越来越多呢？能够做到“忘我”的人都是些什么样的人呢？首先，容易“忘我”的人会被人认为是“自我”薄弱，他们为一点事就会感动到“忘我”，结束后又恢复原样，其忘我的举止会打扰到周围的人。也有一种情况是，正因为没有迷失本来的自己，才能够做到“忘我”。

即便是忘我的体验，这种体验也会变成满足本我的要素。正因如此，我们不仅会观看戏剧和电影，还会接触各种艺术品，希望通过这些促成自我的提升。这种时候，作品越精彩我们就越会投入其中，体验“忘我”，然后回归自我，并吸收这种体验。

可是，“忘我”有时是可怕的。要想做到这一点，必须有这样一种体验，即豁出自己才会被人紧紧拥抱，会产生一种“无所谓”的感觉。

如此“死而复生”的循环会促人成长，也能把“忘我”的体验变成自己的东西。

现在的孩子们是不是太缺少这种“豁出去去理解事物”的体验呢？这样的理解简单说来，就是让某个人对自己说“我彻头彻尾喜欢你”。家长说“喜欢聪明孩子”“喜欢老实孩子”，或者“只喜欢孩子晚上睡着了的时候”，是不是孩子们就算彻头彻尾豁出去，也很少会有被人紧紧拥抱的体验呢？家长是不是并非“彻头彻尾”，而是只看重头脑，却忘记了心灵和肢体表达呢？

这样的孩子极其害怕“忘我”，怕一不小心忘掉了自己就再也回不来了。因此，他不得不动员“头脑”的能力，说一些扫兴的奚落话。而家长也只看重孩子的智力，不懂得用心去抱紧孩子，所以看见孩子的那种行为，才会喜滋滋地说什么“我家孩子很投入呢”。这样看来，孩子们也太可怜了。

我认为，一生中从未体验过“忘我”的人是不幸的。是不是可以说，他们把自己这一存在赌在什么东西上，只有通过这个东西才能活下去呢？我希望培养拥有“忘我”可能性的坚强的孩子。

节日庆典

为了调查研究民间故事，我来到印度尼西亚的巴厘岛。之前为了这项研究还去过中国。在访问亚洲诸国期间，我对自己的生活方式做了许多思考，最大的感受恐怕就是，“时间”的流逝感不一样。那种时光的悠然流逝，让我感觉在日本的匆忙生活仿佛是不真实的。

在巴厘岛期间，我有机会在村寨举行节日庆典时去拜访。人们在举行斗鸡大会，人山人海围得水泄不通。我只好勉强拼命从后面往里看，只见两个人让各自的鸡相向站立，周围的人围成一个圈，握紧手里的票齐声挥舞呐喊，看来他们是在赌某一只鸡赢。战斗开始，助威呐喊声随着鸡的动作四起。毕竟是赌钱，所以气氛狂热也是自然。

我无意中看向斗鸡人群的旁边，那里似乎也在赌什么。一个“庄家”模样的人摇晃着三个画着图案的大骰子，然后投出。铺在地上的布上放着各人的赌资，点数一出来，大家马上就开始分钱。虽然我大致猜得到，但在电光火石般的交易中仍然难以把握规则。有的人在这里稍逛一下便去了斗鸡处，也有的人正相反。

斗鸡决出胜负后也会进行金钱的交易，但局外人难以搞懂其中的规则。刚一决出胜负，票就到处乱飞，摸不清彼此到底是什么关系，总之全村的男人（没有女人）都很欢乐。

我打听得知，村里人平时从不赌博，只在节日庆典时在寺院里举行一下。这确实是个好主意。人性的某一面是嗜赌的，我在日本时也会见到这类人，日本有很多类型的赌博。我想，在这里看到的赌博活动会不会曾是某种祭神仪式呢？人们按照神的意旨享乐，而且只限于节日庆典当天，并限定于神圣的场地内。这样一来，人就不会耽溺于此。似乎这里的神明深谙把人性作为整体进行调动，并使之不失去平衡的方法。

夜晚，女人随着佳美兰[6]音乐翩翩起舞。这和以观光为目的的舞蹈不同，极好地表现了村落的氛围。只消看看广场上站在最前面的几个女人，便可知道这舞蹈很优美。她们的动作类似于太极拳，舒缓悠

然。村里的老人、年轻人和孩子们都跟在那些女人的后面，排着队跳舞。他们模仿前面的人的动作，有跳得好的，也有跳得不好的，千姿百态。狗从跳舞的广场上穿过，时而有小孩子跑过来抱住似乎是孩子妈妈的人，有的人一边演奏佳美兰音乐一边把小孩子抱在膝头，也有的人会趁着演奏间隙抽支烟。正是这样的场景，生动地向我传达了节日庆典的整体面貌，每个人的灵魂都与之息息相关。

人活着并不容易。日本人原封不动地照搬西方近代的生活方式（话虽如此，却忽略了宗教因素），在创造便利富裕的生活方面，全世界少有国家能比得上日本。可是从真正的“幸福生活”这一点来考虑的话，就不得不怀疑日本做得到底如何了。虽然物质丰富了，但日本人是不是正变得焦躁不安呢？

话虽如此，我们也无法和巴厘岛的人过“同样的”生活。要想保持“便利的”生活，同时拥有心灵的安宁，我们必须做出相当大的努力。每个人在各自的人生中是如何安排真正关乎灵魂的节日庆典的呢？这件事无法依赖任何人，只能由自己来完成：首先就是要这样下定决心，然后才能想出属于自己的节日庆典来，而且尽量不要打扰到附近其他的人。

悲伤

我读了白洲正子的自传，这是一本酣畅淋漓的书。倘若人生能过得如此自由自在该有多好！读着读着，我也跟着快乐起来。

话虽如此，若以一种半吊子心态生活的话，是不可能活得如此逍遥的。在书的开头描写的白洲祖父的轶事具有象征意义，祖父曾一刀斩落一个“懦弱”武士的首级。倘若他没有这种气魄，就无法活得逍遥自在。

书里有许多读来酣畅淋漓的故事，但我在这里想介绍这样一件事，这件事令活得自由奔放的白洲后悔到写下这样一句话：“我被一种想把自己的身体撕裂的情感驱使着。”有个叫质的女人令白洲难以忘怀，她是白洲小时候的女佣。质是个名副其实的自我牺牲式的人物，她被白洲称为“我和质的缘分之深超过了与我的生身母亲”。战争期间，所有人都为食物发愁，质为此也想尽了办法。为了把白洲干农活得到的小麦制成面包，她费尽心思不知从什么地方找来了酵母菌。

有一天，质因为脑溢血倒下了。“我不会忘记。那是个风暴肆虐的夜半，我慌忙奔向她的房间。那一瞬间，我的脑海中闪现的竟然是‘哎呀，这样就买不到酵母菌了’这句话。”白洲写道。

“这何等冷酷！任何东西都无以替代的数十年的恩情竟然会被还原成不值一提的酵母菌！”白洲由此生出了“想把身体撕裂”的深深的悔恨。

我曾听过许多人的私密往事，接触了一些与此类似的事情。是不是当人迎头接受失去最爱的人或最大的恩人时，那种悲伤会让人久久无法重新站起来，有时甚至会因此死去呢？我想，也许是为了防止这种情况发生，人的潜意识会产生防卫心理，让注意力集中在一些琐碎的事情上。总之是要和悲伤的情感隔绝。

人通过这种方式暂时得到了保护，之后悲伤随着时间的推移又渐渐袭来。是不是正因为如此，人才能够在深深的悲伤中忍耐下去呢？读者朋友是否也有这样的经历，即当亲爱的人死去时，自己的注意力

却被一些无关或琐碎的事情抓住呢？

其次想谈谈关于悔恨的念头。人在活着的现实背后或许流淌着一种情感，它十分深邃，难以简单命名为“悲伤”，我想它还和难以疗愈的创伤有关。基督教通过“原罪”的形式把人与生俱来背负的罪孽作为人活着的重要基石。可是现代人在了解亚当和夏娃的故事后，还有人能把这“原罪”视为自己的罪孽去背负吗？更遑论对于非基督教徒了，对他们而言这毫无讨论的意义。

将远古时代的“故事”作为自己人生的基石，对现代人而言是非常困难的。或许也有这层原因吧，现代人是否也在不知不觉中做了一些不能轻易对外人言说的悔恨之事呢？恐怕就连白洲也是如此，她将对质的悔恨之情长时间藏在心里，没有对任何人提起过。认为自己犯下了不可原谅的罪过，倘若这样的想法贯穿于人的一生，那种悲伤只怕在尚未出生以前就有了吧？或许是为了注意到它而不将其抛诸脑后，才会在冥冥中安排了某种与之对应的现实经验吧。而且我认为，如果没有这种悲伤的佐证，白洲也不可能获得那样逍遥自在的人生。

互助与决断

阪神大地震带来了空前绝后的灾难。我在震灾发生一个月后见到了那悲惨的景象。我心想，灾后一个月尚是此等情形，可见当时该有多么恐怖！甚至可以说，灾民们的痛苦在之后还会加大。所以我认为，应该更加竭尽全力地救援。亲临现场，会让人感受到一种电视和照片等影像媒介无法传达的惨状。我们绝不可以忘记这一幕。

关于震灾后的心理援助，我曾撰文介绍过一些，所以这次想换一个角度写一下我在震灾中学到的宝贵经验。因为发生了这种不幸，我们得以学习到很多于今后人生有益的东西。

震灾发生后，外国朋友们通过电话和电报向我表达了慰问。其中，不少外国人都对日本人在这次灾害发生时依然保持井然有序赞赏有加。让他们吃惊的是，地震中竟然一件抢夺和暴动之类的事件都没发生。现代社会的各种现场状况都可以直接通过影像呈现出来，所以他们对此印象非常深刻。

地震当天，虽说每人只发了一个饭团，但大多数人并没有生气或者叹息发牢骚，而是严格遵守秩序。据说，这种事在国外是难以想象的。不过，如果说日本人这方面的表现令人欣喜，那么也有不少外国人认为日本政府的反应相对有些迟钝。举个例子，美国洛杉矶地震时，总统第二天便决定斥资1　700万美元用于心理援助，而日本则是依靠临床心理咨询师协会的捐款进行救助。

日本社会已经相当西化，尽管欧美的个人主义风行，但是迄今为止，日本人之间的关系并非独立的个人对个人，而是基于从根本上维系在一起的状态形成的。无须一一诉诸语言或者制定规则，日本人也会纷纷以整体的关系为前提展开行动。

阪神地区多为大都市，其人际关系也应该是都市型的，也就是说形成了个人主义，可一旦到了危急时刻，或许往昔的秉性便会显现出来，每个人都会感觉到一种保持集体行动的倾向。过去，虽然人住在都市中，却不知道邻里住着什么人，如今又因依然能感觉到心灵之间

的温情而欢喜，这样的报道在全日本都得到了认可。甚至有人说，托了灾难的福，得以再次见到人间温情。

这种日本式集体倾向又会对政府方面产生什么作用呢？政府即便想做出某种决定，也必须要听一下相关人员的意见，因为担心擅自决定可能会受人指责，或者怕被人说独揽功劳。总之做出决定之前会有太多的考虑斟酌。在深思熟虑或与人商量的过程中时间流逝，而且其间还会听到许多不同的意见，因此做出最终决定之前可能会花很长时间。那些对政府愤愤不平的人最好站在自己要承担责任的立场上，考虑一下自己是否具有独自做出决定的能力。

之所以能在这次灾害中很好地避免了次生灾害的发生，我认为得益于日本人的集体倾向和具有独立决断权的领导之间的巧妙组合。

至此，我认为今后日本人的任务应该是继续保持人与人之间的现有关系不丧失，然后训练自己在非常时刻能够做出自己的决定的能力。虽然极其困难，但我认为通过不懈的努力是可能实现的。

触摸的妙意

人通过五官认知世界，通过看、听、闻、品尝、触摸等感知世界，了解自己和世界的关系。通过这些感觉的洗练，我们的感受性也得到了拓展，人生变得更加丰富。名曲和美食等若没有与之相匹配的感受就会变得毫无价值可言。

因为人被称为“视觉动物”，所以格外重视视觉。想来甚至可以说，人得到的信息多半都是视觉信息。文字和影像给人类提供了其他事物无可比拟的大量信息。与之相比，对人类而言最未经分化的感觉恐怕就是触觉了。大概可以说，人在判断某件事的善恶美丑时极少诉诸触觉。可是若人类想深度确认自己的存在，触觉是否就变得很重要了呢？比如，对于即将离世之人，默默地握紧他的手非常重要。尽管如此，我想我们在生活中还是有许多时候忘记了触觉的重要性。

我最近读了诗人工藤直子的随笔集《狮子的尾巴》，实实在在地感觉到了“触摸”的重要性。“蜗牛的眼镜、海豚的额头、大猩猩的后背、小猫儿骤然弯身时的褪窝、金龟子柔软的内翅、猫头鹰颈部环绕的蓬松羽毛、海獭的肚子、海马的尾巴尖……”说起这些来，据说工藤“看见它们便情不自禁地想摸一下”。工藤说：“只有摸一下，我才能感觉到与它们的相遇。”

读到这里，我仿佛明白了孩子们疯狂喜爱工藤的诗的奥秘了。小孩子们重视触觉，工藤的诗把通过触觉感知到的事物写成了语言。孩子们读着那些诗句，从中直接“触摸”到了工藤的心灵。

工藤幼年时母亲亡故，所以他在《狮子的尾巴》里屡屡提到关于父亲的记忆，说小时候最常见到的便是父亲的“手”。

> 散步时牵着我的手、给我跌倒后擦破皮的膝盖搽药的手、给我穿衣服的手、拿着菜刀削土豆皮的手，等等。
>
> 那时候的浴缸都是木制的，边很高，小不点的孩子很难进到木桶里。这时候，托着我的两肋把我“咕咚”一下放进去

的，也是爸爸的那两只手。

读着这些句子，虽然工藤说“看见”了父亲的手，我却能明白里面包含着时常“触摸”的体验，工藤父亲那双温暖的手的触觉也传递给了阅读这些诗的我。

因为“触摸”完全变成了心灵的接触，所以我们的心也被打动了。比如她这样描述10岁时第一次见到盛开的樱花时的印象：

> 时近傍晚，也许是因为空气骤然冷了下来吧，突然间“呼”地吹来一阵风，我吃了一惊。成千上万片花瓣一齐在空中飞舞，数不清的花瓣把蓝天遮掩，好像人也被卷在其中，不停地飞舞着、飞舞着。我茫然地站立着，仿佛突然间被放进一个非日常的世界里。
>
> 那一瞬间，只怕是我们都加入了花儿的庆典，忘记了自己是“人”吧。

瞬间凋落的成千上万片花瓣无疑触动了10岁的直子的心弦，失去了这种意味深长的“触摸”体验的现代人，虽然突然想把它找回来，但心灵的琴弦却已生锈。因为过于急不可耐，便不得不做一些类似于突发性骚扰那样的事情。因为“触摸”行为并未伴随心灵，所以只留下苦涩的回味。

要想真正了解“触摸”的美妙，焦躁是大忌。工藤在狮子的尾巴》这本书里说，心灵不可以变成“漫无边际的天空”，“等待”心灵的触摸非常重要。

育树

在东京搭乘出租车的时候我会莫名地担忧。因为对一直乘坐京都出租车的人而言，东京的情形大为不同。京都的出租车司机会跟乘客搭话，对目的地也大致知道。

也可能是因为东京太大，即使说了目的地也常会被告知“我不知道”。总感觉这回答有点冷硬，有时我还会产生“人家会让我搭乘吗”的念头。这恐怕是来到东京的人心中的自卑感在作怪吧。

不过，前些日子我在东京乘坐了一次出租车，这位司机却大不一样。他张口便说：“先生，新芽很美吧？”我看向窗外，皇宫周围树上的叶子确实很美。“银杏的新芽不错吧。”“请看，那是楠树。”就是这样一种情形。

老实说，我很喜欢树。我说“松树也很好呀”，那司机便说：“修剪起来太费事了，怎么说都得一棵一棵地手工修剪。”就这样，我们很开心地聊着许多“树”的话题抵达了目的地。下车后我依然神清气爽，感觉自己对东京出租车司机的偏见也因此得到了相当大的纠正。

我喜欢树，但比起摆弄盆栽，我更喜欢欣赏自然的树木。所以去国外时，只要在树林中漫步或者看看河岸上成排的白杨就很高兴。那里有一个国家特有的树种和风貌。

去年我受邀参加美国明尼阿波利斯市的箱庭疗法研讨会时，有半天的休息时间不知该怎么过。主持人问我：“你想看什么？”我说：“自然中的树木。”他也认同这是个好主意，于是我骑上自行车沿着密西西比河的峡谷欣赏春天新绿的树木。

我在美国逗留了两个月，并获得了难忘的记忆。毕竟美国的好处是地广人稀，而骑自行车更能接近大自然。遇到形态漂亮的大树时，我就想对它说：“你在这里住了几年了？”“你见过许多印第安人吧？”

人各不相同，有人喜欢动物、植物，有人喜欢矿物，各有所好。我为什么会喜欢树呢？原因有许多，特别是大树，我喜欢它们生长得

如此缓慢。树能保持三四百年之长的寿命，而且成长的速度也很缓慢。

动物中的宠物无论如何都会被按照人的节奏训练，而野生动物长大后又很吓人。相反，我们可以靠近大自然中的树，与大树一动不动地静静待着也感觉很不错。

看着树木的姿态，我想起《庄子》中“无用之用”的话来。一位石姓木匠看见一棵巨大的栎树被祭为神树却视而不见，因为他知道，这种木材做船会沉，做柱子会被虫食，所以是棵毫无用处的树。可是这棵栎树出现在木匠的梦中，说了下面的话：

> 有用之树为果实所累，被拧断枝条或被砍倒使用，不能保全天寿，结果因自以为是的长处却缩短了自己的寿命。
>
> 而我即使没用也在努力生长。因为没用，所以无人有求于我，因此得以长成参天大树。这正是大用。

听了栎树的这番话，石木匠参悟了“无用之用”的内涵。

我对树木的这种意象有所了解后，感觉自己从事的心理辅导工作中有许多与树的意象重合的部分。心理辅导的工作并非像驯养动物那样，更像是等待树的成长。

调整好成长所需的条件，剩下的便是等待发现对方成长的可能性。如果因焦急而过度施肥，反而会枯萎，这一点也跟树很相似。因此我喜欢看大树的姿态，心想：它不知不觉中会不会渐渐变得“无用”呢？

扎根

上篇文章写了“树”，之后我又读了一些关于“树”的故事，对“树”的情感也愈加深厚。而正当我犹豫着要不要再写一次“树”的时候，见到了林宽子记者。林记者立即劝我“您继续写吧”，而她的名字里也正巧有个“林”字，令我哑然失笑。接下来，我又读了另一则关于“树”的有趣故事，心想如果作者的名字叫“森毅”就更完美了，但事实并非如此。

仅仅是想到这些事情，人生就平添了许多乐趣，可以毫无挂碍地享受一番。

我在这里想介绍的“树”的故事是美国作家艾萨克·巴什维斯·辛格（Isaac Bashevis Singer）所著、工藤幸雄翻译的《搬运故事的马》[(7)]。在这本书里，作者根据儿时的体验写成了8个故事，第一篇“故事大王纳福塔利与爱马思乌斯的故事”里就讲到了树。

主人公纳福塔利小时候就喜欢故事，并由爱读故事喜欢上了书，最终开了一家移动书店。因为当时镇上还没有书店，纳福塔利就让自己的爱马拉上装满书的马车四处转悠，一边卖书一边给孩子们讲故事。

虽然也有许多女人想和纳福塔利结婚，但他过着颠沛流离的生活，收入也微薄，所以一直单身，才年过40便显出老态。一天，纳福塔利被邀请到一户家财万贯且喜好读书的人家，那户人家的宅子里耸立着许多高大的柏树。

> 其中最吸引纳福塔利的就是立在牧场正中的那棵大树。纳福塔利从未见过如此粗大的柏树，树根伸向四面八方，看样子树根必定扎进了地下很深的地方。
>
> 已经厌烦了四处漂泊的生活——纳福塔利蓦然发现自己有了这样的想法。长年累月站在同一个地方、把根深深扎在神圣的大地里的柏树让纳福塔利羡慕不已。纳福塔利有生以

来第一次强烈地渴望在一个地方落脚。

纳福塔利接受了这位有钱人的好意，在那里住了下来，靠讲故事度过余生。爱马思乌斯死了以后，纳福塔利在离那棵老柏树不远的地方挖了个墓穴，埋葬了它。

纳福塔利把马鞭插在那里，马鞭竟不可思议地化作一棵小树，长出了新芽，而且也是一棵柏树。不久纳福塔利也死了，依照他的遗言，他被葬在思乌斯墓穴附近的那棵小柏树下面。

纳福塔利的一生和树的一生形成了鲜明对比。树扎根于大地，一步也不动，渐渐长得枝繁叶茂；而纳福塔利不肯驻足于一处，不断在旅途中奔波。而且，树不能说话，纳福塔利能够说话。他和树完全是相互对照的两个生命。

但是他们也有共同之处，那便是“故事”。纳福塔利见到柏树的时候，心想：“真遗憾，柏树不能开口说话。若是它能开口，会讲出什么样的故事啊！”

那并不意味着柏树没有故事，正如马鞭变作了树，树也“藏”了一肚子的故事。也就是说，可以把纳福塔利和树看作一心同体：树扎根于大地，坚强地耸立着，长出枝和叶的“故事”，而纳福塔利则代替它在村庄里转悠。

正因为如此，他才能在漫长的旅途结束后回到沉静安然的大树身边，静静地迎接死亡。

现代人比纳福塔利繁忙几十倍地四处奔波，这期间能和自己共享“故事”的“树”却停留在一处并长大，如此这般，人最终才能在“树”下面安然死去吧。我希望自己的人生之路不要慌里慌张，把那棵“树”都连根拔起地四处奔波。

森林

本只是开开玩笑而已，我曾写道：接着上一篇和上上篇有关“树”和“林”的文章，如果下一次写到“森林”就有意思了。果然“森林”就奇妙地出现了。这并非是我自己发现的，而是戴上了“幸福的眼镜”的读者对我说：“老师，森林出现了呢！”我这才注意到。

他们指的是我最近出版的《临床教育学入门》一书的封面上的画恰是“森林”。其实这本书是“儿童与教育”系列中的一本，虽然和这个系列中其他书的封面颜色不同，但所有的画都是“森林”，而我竟没有注意到。这是安野光雅的画作，我竟糊涂透顶地说什么“安野先生画的树真不错哟”，名副其实地成了“只见树木不见森林”。

其实这书的封面上画了许多树，若模糊一下视线焦点来看，画面迅速立体化，看起来便是森林了。不愧是安野先生，真是了不起的画作。

看着这幅画，我开始浮想联翩。首先，这本书的书名有“入门”二字，关于这一点，我在后记中写道：

> 这并非一本针对业已形成学问体系之人的入门书，而是给今后将要完成新的学问体系的人提供一个入口，它属于这个意义上的入门书。

也就是说，通常所说的入门书，比如像大型美术馆式的指南书之类，其内容结构基本一目了然，虽然关于细节需要一一具体确认。而我这本入门书的作用类似于提示未曾踏入的“森林”入口，虽然我推测说，从那个地方进去的话大致会如此，但一切都还不太明了。因此，封面上的“森林”画带有一定的暗示性。

“临床教育学”是一门新学问。它具有许多特征，其中之一的要点是要重视每一个儿童，具体性、针对性地思考教育问题。如何改变教育制度？用什么样的方法可以有效教育众多的儿童？教育上值得研究

的事情还有许多。但在临床教育学上，比如一个孩子拒绝上学，终归还是要以这个孩子为中心进行思考。如果孩子说讨厌学校，那就要沿着这个思路和他一起思考。或者如果孩子说虽然心里想去但还是去不了，这时也要沿着这个思路思考。也就是说，不要把大人的思维和方法强加于孩子，而应以完全尊重一个孩子的方式进行教育。

在说不能使用暴力之前，要先站在使用暴力的孩子的角度，思考他为什么会变成这样。对教师也一样，每个教师需要以自己的方式进行思考。如此针对个人进行干预，通过这个过程我们可以看见许多值得思考的教育问题。在这个意义上，我认为临床教育学是一门“通过个体达到普遍”的教育学。说到普遍的真理，我们太容易被集体性倾向或者集体范围的调查吸引，反倒疏忽了教育上最重要的对个性方面的关心。

我出于这种思考写了《临床教育学入门》一书。看着书的封面，我再一次认识到，因为我之前没有意识到封皮上是森林，如果过于被单独的树木吸引，便会产生看不见森林的缺陷。而且有意思的是，要想立体地看见这片森林，反倒需要模糊视线焦点。说到教育，我们会下意识地变得古板，但与其拘泥于单个问题，还不如偶尔模糊一下视线，也许更能看清楚事物的本质。我凝视着这本书封面上的“森林”，反省了许多，也思考了许多。

平成的幽灵

我曾在数年前以“幽灵”为题写过一篇简短的随笔，选取了山田太一的作品《和奇人异士在一起的夏天》作为参考，介绍了书里出现的一些了不起的幽灵。这次要写的幽灵也出现在山田太一的作品中，但和之前不同，这次介绍的幽灵更加恐怖，它是一个如实反映了我们现在生活的时代多么可怕的“幽灵”。

它出现在山田太一的作品《看不见的黑暗》中，只是我不知道是否该叫它“幽灵”。它是一个根本无法让人知道原形的存在，所以与其在这里对其进行描述，不如把阅读原著的快乐交给读者自己，况且它实在难以形容。

据说，目击这个幽灵的人会变得精神异常，甚至需要看精神科医生。听起来这似乎是臆想，但当你真正看见它的时候，“仿佛一瞬间自己的内在被拖拽了出来，感觉自己为什么执着于无聊的事物而远离了实实在在的东西。可是当你想诉诸语言的时候却又搞不清到底看到了什么。”这东西（人？）也太不可思议了。

据传，18世纪的神秘主义者斯威登堡一天夜里见到了基督，而这件事他又“完全无法记述”。那么，这里出现的“幽灵”也许是神灵一样的存在吧？既不能命名为神又不能称之为恶魔。如果一个无法记述的存在突然出现在东京，它会出现在东京的哪里呢？

洋介是都厅清扫局作业管理科的科长，他曾经的部下、现任东京湾垃圾填埋场的事务科科长关田，夜里在填埋场“目睹”了那个神秘的存在。它出现在垃圾填埋场非常具有象征意义。从我们日常丢弃的“不需要的东西”里冒出令人大吃一惊、精神异常的存在，这和神或恶魔并没有区别。

洋介的妻子被另一个男人强烈地吸引着，那是一个怎么看都毫无魅力的矮小男人。据说她是被他类似于泥土气息的气质所吸引。这个男人似乎和出现在垃圾填埋场的神秘存在有着隐秘的联系。尾随妻子的洋介见状后气得发昏，从未打过人的他，把这个毫无抵抗力的男人

痛打一顿，最后似乎打死了他。在“似乎”这一点上，洋介的体验和关田完全相似。要想把它当成“子虚乌有”，就不能不那样认为。

所谓“完全当成子虚乌有”，不就是垃圾处理吗？我们现代人是不是丢弃了太多东西呢？接到熟人的死亡讣告，只是一瞬间感觉“遗憾”，随后又埋头于当天必须处理的工作。就算参加葬礼，葬礼的仪式是不是也在尽可能地掩饰死亡带来的悲伤呢？也就是说，在把情感当作垃圾一般丢弃时，还要努力把葬礼装饰得“美丽”。

洋介背负着杀人罪过惶惶不可终日，而我们是不是也需要想一想，为了自己的存活而“杀死”了多少人呢？甚至多次“杀死自己”。当一个人占据了5个人都在争夺的职位时，是否可以说他杀掉了其他4个人呢？表面上说是为了出人头地而努力，其实却是“执着于金钱或地位之类极其无聊的东西，也无限远离了实际的生活”，于是让我们产生这种感想的东西从垃圾场中出现了。这不正象征着平成时代的现实吗？我不由地想：这个幽灵不就是真正的现实，而都厅巨大的建筑不就是幽灵吗？

借口

若有重要约会绝对不能迟到，就需要早早做好准备或者提前一点出门。明明从前一天就念念不忘“不可以迟到”，却因一个电话打进来，又聊得太投入，不知不觉忘掉了重要的约会。

迟到了就必须找个借口，总之不能说什么不小心忘了。

或者，有时候有重要的约会必须参加，却因为不便说明的原因参加不了。如果找个“我另有约请”之类的理由，又怕人家说“难道还有比这个约会更重要的事吗”。总之，解释、借口之类的东西不好办。虽然“你用点心，别弄出那种事”的道理说着轻巧，但生活往往不按常理出牌。

先不说自己应如何反应，暂且观察一下别人的方法吧，而且从这些方面还能全面反映出一个人的性格。一次，有位朋友参加一个重要约会迟到了，说：“不好意思，我来晚了。不知怎么就晚了，抱歉。”这番寒暄也可以说有点目中无人，但当时等他的人都不约而同有一种爽快感，让人不可思议。这种解释与那人的性格有关，所以似乎不宜效仿，还是把约会的时间、地点和场合全部弄清楚吧。

最近我读了平安时代的一则故事，里面屡屡以梦为托辞。那时的人非常看重梦，甚至会按照梦的指示行事或以占梦为业，当然，有时梦也会被当作托辞。

例如在《源氏物语》中，源氏第一次看见紫姬幼年的模样便为之怦然心动，奈何对方太过年幼，他不知如何提起这个话题。见到紫姬的监护僧后，监护僧因大名鼎鼎的源氏到访高兴不已，赶紧开始说教人世无常。源氏表面上假装洗耳恭听，心里却已是急不可耐。等僧人话音一落，便说：“住在这里的那位小姐是谁？我平时常做莫名其妙的梦，今天见到她突然对上号了。”僧人笑答：“哎呀，这梦可真是出人意料。”于是二人谈得很顺利，源氏成了紫姬的监护人，把她带了回去。

僧人当然知道梦是借口，但又并不道明虚实，而是在与源氏的谈

笑间表达了自己的意思，话说得非常圆滑。

在《颠倒物语》中，主人公会突然心血来潮跑到吉野的深山中，他也拿“做了不好的梦”当借口。听的人信或不信都不是问题，并不会因找了这样的借口让事情变得更错综复杂。

因为找借口不小心撒了谎，为了守住这个谎言又反复撒谎，最终无可挽回，有没有人有这样的经历呢？不管怎么说，在现代社会光天化日下“撒谎不好”，所以活着不容易。不过，如果脸不红心不跳地满口一戳即穿的谎言，便会让其失去信誉，这也是常见的事实。

平安时代的人笃信，换个方位即可保平安，于是一些人们为了避开走向不好的方位，就会去完全不同的地方而客居他处。这也是在巧妙利用托辞。现代人依然相信通过梦和换方位可求得平安，同时又具备通过巧妙利用托辞来圆滑处理人际关系的智慧，真是了不起。

当遇到想逃避的约会时，我也想找个借口说做了不好的梦，或者说那边方位不吉不能去，但我至今还没有这样尝试过。在现代社会只有找现代的借口才行得通。

独立的人

因为有学术研讨会，便在夏天去了一趟欧洲，趁机会得以和身在国外的好友们叙叙旧。交谈触及的多是在日本不怎么被思考的内容以及视角迥异的看法，于是引发了我诸多思考。我认为，哪怕只为这个理由出国也不错。其中有件事引起我一番思考，想在这里谈一下。

法学专家对这件事也许都十分清楚，在德国的离婚判决中，法官不得询问离婚理由。法官能问的只是二人之间还有没有继续维持婚姻的意愿。如果没有，就问问关于离婚的财产分割两个人是否已谈妥。如果是，就认可离婚；如果谈不妥，法官也只是说“那就再来一次吧”，根本不会考虑什么“调解”，自然也不会论及哪一方“正确”。总之就是要求当事人自己搞定一切。

于是很多德国人便叹息说：“这规定全然丢失了伦理道德。”假如配偶一方发生了婚外情之类的事情，却根本不分给对方一点财产，要不要离婚也悉听尊便。在这种情况下，另一方也只能痛哭流涕地答应下来吧。这种时候法官也毫无用处，只要双方同意就说“可以”，根本没有正义和伦理可言。这便是这些人的观点。

不过很快又有人对此表示反对，这是西方人争论的特点。他们的意见是，这才是法律判决的进步姿态。把个人的意志和主体性放在第一位来尊重才是现代人的生活方式。像结婚、离婚这种与个人意志最密切相关的事情，想依靠他人的判断或接受国家裁决的介入才是荒谬的，这种事就应该交由当事人自由决断，这样才好。

于是，有一位男士问：“那弱者该怎么办？”他反驳说：“很多情况下正确的一方是弱者，所以保护他们是法律的责任，因此才需要法官。”另一方也不甘示弱：“软弱的人不中用，让法律来保护自己的软弱这种想法，本来就是错的。自己的事情自己决断才是具有独立人格的人。鼓励每个人自己去努力，这样的司法制度才是‘伦理’上的进步。

把这项制度原封不动引入日本会怎样呢？会不会有许多人反对

呢？或许这样才会引起一场“伦理”大讨论吧。我并无意主张立即在日本推行这一法律，但我心想，不愧是德国人，干得漂亮。也许，时代的河流就是流向那个方向的吧？国家没有介入个人伦理的权利。

纵观古今，每个人都承认生活变得更加方便了，也可以说，个人权利基本得到完善了吧？但是难道不能说，本来人类为了生存单枪匹马就可以做的许多事情，如今因为分工细化被分解，表面看虽然生活方便了，但“一个人”生活的诸多体验也被剥夺了吗？

比如教育、安全、交通等诸多事情都交给了其他组织机构去完成，人们自以为要求他人做得更好是个人的权利，但是否可以说人们就是不完美的生物呢？是不是因此古代人体验到的喜怒哀乐到现代人这里就变得相当淡薄了呢？这种问题太复杂，还是交给国家解决吧。这就是一个人的理想吗？我在想，我们是否应该像德国人那样，为了让自己作为一个独立的人活着，收回那些寄托于国家或公家的事情呢？

第三部分

人活在各种关系中

生死轮回

日本平安时代的文学常常提到“生死轮回”，说生者死后还会再投胎到后世，但未必会投胎为人。

大概在发达国家中极少有人会相信轮回这回事吧？基督教中没有生死轮回这一观念，佛教的观点也不能一言以蔽之，而是根据时代、宗派的不同而变化。即便多半日本人是佛教徒，但现代日本人也不太相信生死轮回。但在我们小时候，如果吃完饭马上躺下，就会被告知来世要脱胎成牛。虽然半信半疑，心里却会觉得恐怖。

读《浜松中纳言物语》，主人公浜松中纳言的父亲转世成为唐朝的三皇子，于是中纳言专程赴唐见父亲。这篇故事讲述了许多转世的事情，并因此给人际关系增加了诸多线索。通常我们以为是“他人”，但一想到转世轮回，便不再是那么回事了。

据说《浜松中纳言物语》和《更级日记》可能是同一作者所写，并且《更级日记》中也提到了转世。其中有这样一则故事：作者的姐姐做了个梦，得知过世的母亲投胎成了她们饲养的猫。母亲告诉她们不能怠慢那只猫，否则会把她们的所作所为告诉她们的父亲，于是她们答应了。

尽管这听起来荒诞至极，但也不能简单地把它当作迷信而丢弃。

除了这些故事，我还听说美国有一种“生死轮回疗法”（Reincarnation therapy），可以为患有严重神经衰弱的人催眠，对他说“请回想一下你的前世”，患者就会开始述说看见的各种情景，说自己前世好像曾经是中国的学者，或者说在中世纪的德国做过工匠，并且能与自己现实中的烦恼和问题结合起来，最终恍然大悟。据说这样就可以治好神经衰弱。尽管有人说那种事真够蠢的，但在现实中，美国有人正在实施这一疗法，还在某种程度上取得了成功，但并非对任何人都适合。

为什么会发生这样的事呢？我想，揭开这种现象的钥匙便是人的“关系”。或许现代人过于希望通过“切断关系”来获得“方便”的生活

吧。说得干脆点，要想开开心心享用牛排，就必须彻底放弃之前一切“与之相关”的东西，包括那头牛曾经的生活、照顾它的主人、杀它的人、烹制它的人，等等。发生交通事故，事故双方直接交涉很麻烦，而交给保险业务员或律师就能省去麻烦。生下了小猫小狗，便委托宠物保健所来处理。

我并不感觉这一切有什么不好，但如果一味热衷于切断关系，那么等蓦然发现自己彻底陷入孤独的时候，是不是就会感到极其不安呢？虽说病了有医生、肚子饿了去食堂，大家都可以方便地生活着，可是这样的方便是不是大大地冲淡了人与人之间的“关系”了呢？

这个人是自己父亲的转世，那只猫说不定是自己曾经亲密无间的人转世而来，而自己死了以后，也许也会转世成马……这样一想，“关系”就会变得无比复杂。过去的人是不是就是活在这么“复杂”的关系的支撑下呢？或许，因“丧失关系”而患了神经衰弱的人，正是通过寄情于自己的前世，才得以克服病症的吧。

总之，不能简单地否定古人的智慧。

礼物的价格

圣诞节时人们彼此间会送各种各样的礼物，但不仅是圣诞节，节日时送礼物总是很难的一件事。不能简单地说贵的礼物就好，但如果刻意节俭，就会显得寒酸。想找到对方真正喜欢的礼物，光花钱也不够，还必须花心思或者花体力。总之，如果不肯出力，事情不可能一帆风顺。

最近我读了一个故事，它生动地展示了什么才是最好的礼物，所以我想在这里介绍给大家。《厨房里的圣母玛利亚》的作者是茹玛·高登（Rumer　Godden），译者是猪熊叶子。说到礼物，就把这本书当作圣诞礼物送给孩子们如何呢？

主人公格列高利是个9岁的男孩，他有个7岁的妹妹，名叫珍妮特。他们的爸爸妈妈都忙于自己的工作，而雇来帮忙的女佣也只顾自己，还接二连三地辞职不干，两个孩子总是感到很孤独。

然而，当刚步入老年的玛尔特来了之后，情况变了。玛尔特是个可怜的女人，因为战争，年轻时便被驱逐出乌克兰，所以她总是带着忧伤，连话也说不利索。不过，她用一种说不出的温和与善良包裹着孩子们，所以兄妹俩很开心。

自从玛尔特来了之后，厨房也渐渐发生了变化。虽然妈妈看到玛尔特放了许多东西，觉得不整洁，但孩子们却认为这样更好。他们感到“温馨愉悦”，而玛尔特却对两个孩子说，这样的厨房还是“太空荡了”。

玛尔特说起自家厨房里摆放的圣母子像时双眸闪亮：每天要在画像前插上花，在小小的灯盏里点亮灯，灯盏的玻璃罩像红宝石一样红……虽然厨房里光线很暗，但灯盏和画却在闪闪发光。画上的脸也被照亮了，母亲和婴儿的脸庞看上去幸福而温暖。即使离开了房间，也能感觉到他们俩的眼睛还一直在看着我呢。”玛尔特一边说一边环顾那边的厨房，然后哭了起来。

十分喜欢玛尔特的兄妹俩想为玛尔特做点什么，可是玛尔特口中

的“圣母玛利亚”可不是简单的画像。据说相框里的玛利亚身穿天鹅绒做的衣服，还戴了各种首饰。可是就算这样，兄妹俩也没有气馁。平时内向且极易打退堂鼓的格列高利和外向并善于与人打交道的珍妮特这对搭档开动了他们的小脑筋，反复“冒险”，一心想制作出那幅“厨房里的圣母玛利亚”。

兄妹俩料想这应该是一幅“圣像”，便进了一家昂贵的珠宝店，找到了看上去不错的一幅。珍妮特不小心说出“带了30先令”，遭到了店员冷笑：“这个要438几尼（一几尼相当于21先令）。”兄妹俩羞愧难当，飞奔着跑了出去。

不仅如此，这次“冒险”外出暴露了，格列高利被爸爸惩罚暂停零用钱，真是祸不单行。

圣像没买上，钱也没了，格列高利陷入绝望，但珍妮特鼓励他说：“想想办法嘛！”于是，他们想了各种解决办法。在书里，两个性格迥异孩子的奇妙组合、孩子的认真努力以及开动脑筋的美好，希望读者一定读读原作去体会一下。

终于，“圣母玛利亚像”完成了，一家人齐聚一堂，请玛尔特来欣赏。“没有人听得懂玛尔特说的话，但就连珍妮特也明白那是感谢和赞美，那是歌。”妈妈也感动得哭了。一件礼物不仅将玛尔特和孩子们联结在一起，还起到了将一家人联结在一起的作用。

珍妮特很感动，说那幅画比珠宝店里价钱昂贵的艺术品要好太多。这件礼物的价值是不能用金钱来衡量的。

共鸣的灵魂

又到了新的一年。去年艰辛多舛，今年又会是怎样的一年呢？虽然无法预料，但我想大家对教育的关心度会不会提高呢？因为去年发生了诸多事件，所以越来越多的人呼吁必须重新审视日本的教育。我最近读了东京大学佐藤学教授所著的《学习：死亡与再生》，这本书给了我许多关于教育的启示。我来介绍一下其中给我留下深刻印象的一段内容吧。

少年S在儿时患有多动症，会无缘无故地在教室里乱走。老师终于忍无可忍，把他赶出了教室，S便跑去后山玩耍。

然而，S升入中学后出人意料地取得了好成绩。尽管他居住在濑户内海的一个小岛上，却走出岛屿，升入外面的高中。

可是，他因为在新学校没有朋友而不合群，反复与老师对抗，最后连课也不上了，有时跑到图书馆去读书，有时又跑去音乐室弹钢琴或玩其他乐器，不久成绩就掉到了最后。

不仅如此，S还为脸红、口吃、说不出话等各种神经性症状而烦恼，打算从高中退学，想回岛上的家，渡船却因为台风停航，S无法返回，于是便一个人去音乐室闲逛。

当时，音乐教师Y老师问他要不要一起听一下巴赫的无伴奏小提琴组曲中的第二首《恰空舞曲》的唱片。“那种令人震撼的声音体验，只能用灵魂的升华或者解脱来表达。这位伟大作曲家的作品给我一种堪称敬畏的排山倒海般的感动，把我狭隘的心灵密室击得粉碎，并把它溶解在宇宙的辽阔中。”S后来反复述说着当时的感受。

听完唱片，Y老师问S要不要当音乐家，因为他知道S虽然不去上课，却对音乐感兴趣。对此，S虽然感谢老师的好意，却说：“这个还没有想清楚，但我突然决定希望将来从事教育方面的工作。”

从此，S作为班里的差生开始发奋学习，并在后来如愿以偿地从事了教育工作。这位S其实就是我一开始介绍的佐藤学教授。他是东

京大学教育学部的教授，在课堂研究方面颇有创意。我和佐藤先生曾一起进行课堂研究，为他那始终如一投向厌学或对课堂提不起兴趣的学生的温暖的目光而感动。如今得知他的那段经历，恍然大悟。

这个故事还有一段重要的后续。从那之后又过了25年，佐藤先生得知Y老师退休，埋头写下对那段回忆的感谢信并寄出。一周之后收到了Y老师的回信，佐藤做了如下记述："当时Y老师也正为迷失了教授音乐的意义而烦恼，他在中断教学生涯的诱惑中心，怀祈祷地摸索和学生共享音乐的道路。"

Y老师并非为了让学生S变好才让他听音乐，而是为了自己的"祈祷"播放了那段唱片。关于这一点，佐藤先生说："老师和我在以《恰空舞曲》为媒介的深深的沉默中，不可思议地交换着象征性体验，这可以说是偶然但又并非偶然。在共同祈祷的人之间产生了邂逅，真像是一次已经准备好了的象征性体验。"

这段佳话不正好告诉了我们教育方面最重要的东西吗？Y老师并非想要"教"什么。为了治愈自己的心灵，他心怀祈祷，希望和某个学生共享体验。恰在此时，最需要治愈的学生出现了，他们俩感受到了灵魂的共鸣。这不正是教育的真谛吗？

一家人的心灵羁绊

那次阪神大地震之后，匆匆又是一载，当时去神户时见到的受灾情景至今依然不能忘怀。在这一年之间，灾民们为复兴做出的努力令我敬佩。

也是因为我出身兵库县，便通过兵库县的教育委员会在灾后的“心理援助”方面略尽了绵薄之力。

灾后一周年之际，我参加了兵库县教育委员会主办的“祈愿灾后复兴”的纪念研讨会。不是祈愿从灾害中恢复、回归，而是“复兴”，我从中感觉到了一股向上的力量，希望汲取灾害中所学，创造出更美好的东西。

当时我收到了一本《阪神·淡路大震灾作文集》，这是一本学生所写的震灾体验的作文集，阅读中我不时被那些充满真挚情感的语句打动。下面是县立兵库高中三年级学生森本米纪同学的作文：

> 越是“天经地义”的东西，越是金钱买不到的。一家人围坐在明亮的灯光下吃着热气腾腾的晚餐；准备英语测验，然后洗完澡，进入甜美梦乡；坐上电车，穿过校门，跟朋友道“早安”这样的“天经地义”竟是如此宝贵。而且，它又是如此脆弱和飘渺。金钱可以买到奢侈的生活，而如今，我们的“天经地义”任凭多少钱都买不到手了。

森本同学以“等我们的‘天经地义’回来之后，我要感谢每一天，我要一直把它的可贵传达下去”结束了这篇作文。这篇文章让习惯天经地义地生活着的我们感受到了活着的分量。

通读这本文集，另一篇引起我注意的作文写的是人与人之间心灵羁绊的重要性。县立东滩高中一年级的学生竹田幸代的文章里有这么一段：

一个跟我从未说过话、看上去好像让人害怕的人其实十分善良。我希望不要再发生这样的地震了，但它让我重新认识到被现代日本人遗忘的“善良”，所以我对地震也略存感谢之情。

地震教会了她“善良”，但这无法替代可怕。芦屋市立清道中学三年级学生中岛香代子对妹妹的死的记述，传达出一种庄严的悲伤。

我所属的日本临床心理师协会及日本心理临床学会一直致力于心理援助，遂集结其中经验，出版了《唤醒心灵：治愈心灵创伤的灾害心理疏导》一书。

震灾之后，连新闻界都热切关注并谈论起创伤后应激障碍（PTSD）。

我曾怀疑，如果从日本人的心灵羁绊来考虑，是不是患创伤后应激障碍的日本人要比欧美人少？看了这份报告后，似乎确实要少一些。

我们应当关注的是日本人独特的创伤后应激障碍形式，即并非个人苦恼于“症状”，而是因为一家人都带着心灵羁绊作为一个整体抵挡灾害，所以会以家庭间小摩擦的形式外化出来，顺利克服这一障碍也很重要。

每个人都会在灾害中受到某种程度的伤害。与其个人去承受并苦于某些症状，不如说苦恼和伤痛有时是被抛向一个家庭，家人要靠心灵羁绊彼此相互搀扶。不过，心灵羁绊也可能会在困难时增加彼此的争执，反而会使伤害加深。

我读了这些文章后发现，人们在地震中所学匪浅，希望能够以此为精神食粮，走向复兴。

妈妈

日本放送协会有一档电视节目叫《智答日本人的问题》，专门回答观众在投稿中提出的问题，但无论是提问还是回答都充满着奇思妙想，十分有趣。

前几天就有个问题令人吃惊："蝙蝠通过高频音波进行信息交流，人听不见。但如果把它变成人能够听得见的波频，又会是什么呢？"

尽管我们知道蝙蝠是通过发出高频音波进行信息交流的，但若说把它的波频调到人耳听得见的范围内，我们就能听得懂了，未免是天方夜谭。

但看过这期节目后发现，蝙蝠宝宝呼唤母亲的"声音"听起来很清楚是"妈妈"的发音，这太让人吃惊了。蝙蝠母亲听到呼唤声便会飞过去。

这一发现再次让我感受到了"妈妈"这一余韵所具有的深不见底的力量。"mama"容易发音，也带有一丝撒娇感，所以外语中多有"mama""mami"之类的发音，日本人也有许多家庭采用这种称谓。想不到蝙蝠也在使用"妈妈"这个发音，这真是不得了！

接下来我给出的是小学三年级学生菅井百合子作的一首诗。

"妈妈""妈妈"
任凭说上多少遍
这也是个美好的称谓
我也会
变成妈妈的呀
哎呀
我可不会像妈妈那么胖的哟

要是蝙蝠宝宝作诗，或许也会作出这么一首。"任凭说上多少

遍，这也是个美好的称谓”，蝙蝠也会完全感同身受吧。

当今，如日语中“恋母情结”“教育妈妈”(8)这类新词显示的那样，对母亲的评价多带贬义。诚然，过分溺爱无论是对母亲还是对孩子都容易令人不快。从前的日本绝对肯定母性的光辉，导致今天的反弹也是理所当然。但听到蝙蝠宝宝一声“妈妈”后感动得无以复加也是事实。

刚才的诗引自日本童诗研究会编写的《妈妈》一书。这本诗集汇编了1959年至1962年连载于儿童诗杂志《骐骥》上的作品中有关“妈妈”的诗作。孩子的眼睛温情而敏锐，这首诗今天读来依然十分美好：

脂粉

妈妈脸上有一块斑
那是烫伤
可是涂上脂粉
便会隐隐消失
可我依然觉得
不涂脂抹粉的妈妈更美

“不涂脂抹粉的妈妈更美”，这句话很好地表现了孩子对妈妈的深情。“烫伤”一词可否理解为家长的缺点呢？不管缺点有多大，孩子依然喜欢“不加修饰”的妈妈。可见妈妈与孩子在一起时没必要浓妆艳抹。

最后我还想再推介一首诗。

好想知道

我好想知道
爸爸和妈妈
为什么会相爱

好想知道
他们是相亲认识
还是自由恋爱

好想知道
为什么他们明明相爱
却总是争吵不休

物语

最近我对物语着了迷。

我在《世界》杂志上和村上春树先生做过对谈，当时的题目是“人们通过‘物语’治愈了什么？”最近又付梓出版了《物语与不可思议》一书。两本书似乎都得到了如潮好评，令我欣喜。

直到前不久，人们对物语的评价还不怎么高。特别是说起“梦物语”之类，因为它们都是空穴来风，于是和“不可信”成了同义词。然而，我始终很重视梦和物语，并且在大学里以“探究真理”为志向，为此也颇吃了点苦头。

因为相信只有被“科学地”发现了的事物才是真理，所以认为物语之流都是假的。这一偏重自然科学的倾向也给文学带来了影响。自然主义文学纯粹而高尚，而物语性质的东西就属于低级，这一风潮经久不减。

然而最近，我对物语的评价开始发生了很大的改观。我认为村上春树先生的新作《奇鸟行状录》也是带有许多物语成分的杰作。正因如此，才有了文章开头介绍的对谈。

过去，物语的叙述形式与自然科学形成了鲜明对比，但在现代，两者却出人意料地接近了。

最近我有机会听到中村桂子女士的谈话。她主张“生命志”这一称谓比“生命科学”更能贴切地表达自己的工作性质。

中村女士是行走于生命科学前沿的优秀科学家。她为什么要刻意地称呼自己的工作为“生命志”呢？在听了她的讲述后，对这个问题产生疑惑的我也豁然开朗。

生命极其不可思议，竟能从一个细胞进化成人。这一课题的研究有两大特征：其一是目前我们能够了解到的生命现象仅限于地球，无法和其他星球做比较；其二就是研究生命现象的人，本身也属于生命的一部分。

比如人研究石头时，他可以拿各种各样的石头进行对比调查，且不会认为自己是石头这一现象的一部分，而是能够把石头作为明明白白的对象来研究。这样对石头进行科学性研究，便会得到客观的研究成果。

与之相比，研究生命现象就不是这样，所以才会成为“志”，也就是讲述生命。这就是中村桂子的思考。

听了之后，我感觉或许也有将人或者人的心灵之类进行一般化思考的方法，但我仍希望把所见之人的人生和他的心灵作为唯一的、与其他东西无法比较的事物来理解。

听着中村桂子的讲述，我并不是把哪个“人”看作“对象”，而是和她产生了深厚的共鸣。因此，比起“科学”，我更关注“物语”。

这样说来，我明白所谓“物语”在讲述之人和物语内容之间有着深厚的联系，说起来就是那个人自己的物语。当然，自然科学有着果敢地切断、抛弃这种关联来看待事物的特征，这也非常有用。

话说与生命有着深切联系的“性”又是怎样的呢？因为有艾滋病存在，便教给孩子们性方面的科学知识，进行“性教育”。于是我想：这样考虑是不是太性急了一点？孩子们自有他们自己的视角，当他们把“性”当作自己的事情来看待时，又会从中产生怎样的物语呢？人们完全忘却了从这一角度思考这个问题。西方过去有仙鹤送子的传说，而通用于现代日本的“性物语”，又应当怎样理解呢？

孩子的权利

前些日子在熊本大学召开的日本少儿科学会学术大会上，我应会长松田一郎先生之邀，以“如何理解孩子的心灵世界”为题发表了公开演讲。这是超过2　000名医生参加的大会，我深感荣幸。但我想，这也是因为以松田先生为首的儿科医生们十分重视行医过程中对孩子心灵的理解，所以他们才会打起精神前来参加。

这次大会在我之后演讲的是美国医生兼法律学者艾伦·克林顿博士，题目是“在医疗中应考虑的孩子的权利”。这也是我很感兴趣的话题，便认真地接着听。

克林顿博士用英语演讲，没有同声翻译。正当我感慨日本的儿科医生竟全都懂英语时，却看见前方的大屏幕上用日文翻译了演讲的要点，这样我也就完全能够听明白了。

克林顿博士的演讲清晰明了，而且举出了具体的实例，非常易懂。比如，有个少年患了癌症，痛苦得难以忍受，而其父母依然希望施以积极的治疗，这种时候，医生该怎么办呢？

还有更让人吃惊的例子：妊娠过程中发现胎儿患有无脑症，医生劝说引产，可是母亲却带着强烈的希望产下孩子，依靠呼吸装置坚持治疗数月，甚至切开婴儿的气管进行治疗，这样的事又该怎么看待呢？

听了克林顿博士的演讲后我了解到，美国人为了保护“孩子的权利”付出了无法想象的努力，十分佩服。克林顿博士对日本也抱以理解的态度，但美国学者中或许也有人质疑日本到底有没有“考虑孩子的权利”这一思维方式。

美国的孩子是幸福的，我想这样说，却又不能仅仅这样说。实际上，我记起曾在美国听到的一个儿童心理咨询案例。这个孩子的父母离异，他与母亲一起生活。后来这位母亲为了和其他男人同居，离家出走丢下了孩子。

这种时候，孩子会产生种种“问题”，也是很自然的吧？但令我佩服的是，这个孩子来到我的心理治疗师朋友那里后得到了很好的恢复。这是否可以说，经历的灾难越大，从中恢复的力量也越强呢？美国的孩子承受了日本孩子无法匹敌的“锻炼方式”。

在这次赴美之行中，我遇到了许多因父母离异而遭遇悲惨经历的儿童。因职业缘故，我常听到这类话题。这一次，我不能不思考“孩子的权利”了。

自然，成年人有追求自己的幸福、再三离婚或再婚的权利，尽管他们未必能因此得到幸福。家长的权利暂且不论，这种时候孩子的权利该怎么对待呢？孩子明确向父母表达“我讨厌你们离婚”的权利得到了多大程度的保障呢？

为了让不和孩子一起生活的一方家长在离婚后也能尽到家长义务，美国法律规定了各种细致条款。表面上看，离异后的父亲为了尽到父亲的责任前来看孩子是好事，但我们通过实例了解到，其实这种时候，孩子会因复杂的心理纠葛而痛苦。

人们主张各自幸福生活的权利是好事，但却为此制定了越来越细致的“保护”权利的法律，并为此大费脑筋，花费大量金钱和时间。这真的是一种进步吗？我希望，在这个过程中不要忘记“一个孩子的真正幸福是什么”。

乡土之爱

我拜访了因绳文遗迹闻名的青森县三内丸山。因为很久之前我就渴望一睹此地，所以当国立民族学博物馆的小山修三教授计划在某周刊杂志上做对谈时，我欣然应允。我对日本文化很感兴趣，一直渴望了解日本人的起源，相关的遗迹和出土文物也完美得超出预想。这里我想提出的是，在这次旅途中所感受到的人的“幸福”，也是关于生活方式的感想。

因为机会难得，看到三内丸山遗迹的翌日，我去看了著名的弘前樱花。我基本不喜欢“见物”[9]，到某地演讲也多是一结束便立即返回，或者利用余下的时间做点自己想做的事。把时间浪费在无聊的闲谈和社交辞令上会让我感到不快。

不过是个例外，“见学”自不必说，“见物”也颇令人愉快。这是为什么呢？我想，或许是因为我所见到的人正痴迷着什么吧。用了“痴迷”一词，未免有点强加于人，令人不快。不过，当深深痴迷于某物时，强加于人的感觉便会消失，而痴迷于某物的人的笑脸实在很美好，以至感染了我。

弘前樱花很美。我之前也见过许多地方的樱花，包括华盛顿的樱花，但弘前的樱花之美是绝无仅有的。吉野樱花名不虚传，因为是山樱，所以别具一格。弘前的樱花几乎都是染井吉野，所以和吉野樱花大相异趣。弘前樱花令我吃惊之处在于树龄之长。据说，染井吉野树龄很短，也就30年的样子。我生于丹波筱山，城下的樱花让我引以为傲，但听说树龄很短，难以很好地持续生长。可是弘前樱花却相当古老，有的树龄也已有百年。

这全赖迷恋樱花的人们精心照料之故，据说弘前樱花的“树医”闻名全日本。老干虬枝的美丽带来别样的风情，背后却是对樱花无比热爱的人们的奉献，而弘前人也以之为傲。引导我们参观的人和我们去吃午餐的料理店老板娘都不无偏爱地认为“弘前樱花日本第一，因而也是世界第一”，这种情感扑面而来。樱花确实美，而这些人自豪的

笑颜之美同样是日本第一。

痴迷于三内丸山的人很多，从事遗迹发掘的人自不必说，来这里工作的还有许多志愿者。我得以见到他们的负责人，得知志愿者原有各自的职业，却以志愿者的身份为三内丸山遗迹相关的文化事业奉献力量，还组建了三内丸山绳文联络处。

看到这些就会明白，人并非只有赚钱或取得社会地位才会幸福，做自己热爱的工作也会感到幸福。

我感觉在青森县接触的这些令人愉悦的人是通过共同的“乡土之爱”联系在一起的。这和往昔所说的老套的爱国心不同，他们有着完全扎根于“泥土”的自然与温暖。现代交通越来越便利，人们可以四处走动，由此带来的好处很多，但联结于土地的乡土之爱是否渐渐失去了原有的味道呢？幸福有各种不同的味道，和保持着与土地的联结并因此而幸福的青森人在一起，我感到十分快乐也是自然。

拥有所爱之物、痴迷之物会让人幸福，但倘若把它强加于人或过度沉溺，则可能给他人带来困扰。经常出国的我感到了对日本的“乡土之爱”，那么，我的乡土之爱达到了什么程度呢？

幸福的条件

人想要感知幸福的条件有许多，但我最近感到有两点非常重要，它们分别是：（1）能够对未来抱有希望；（2）能够感觉到与超越自己的存在保持联系或得到其支撑。

物质匮乏或者亲近的人死去时，即便遭遇这样的不幸，若依然能抱有以上两点信念，便可称为幸福；反之，即便物质丰富、拥有一定的社会地位，若不具备上述两点幸福的条件，似乎也难说是幸福的。

当下的日本，很多人无视这两点，过于将目光转移到其他事情上。即便自以为是在为了幸福而努力，也会感到莫名不安、焦灼，过着难以称之为幸福的生活。

最近我去了趟中国。去国外时，当地人的生活方式会引起我的注意。因为我的职业与人的生存密切相关，所以我想知道其他文化背景下的人的生活方式是怎样的。为此，我必须相当程度地深入当地人的生活，和他们敞开心扉交流，而这次也很幸运地得到了这样的机会。虽然有点失敬，但还是在我提出各种问题请对方回答的过程中做了如下思考。

看到现代的中国人，我首先感觉到的是他们的生机勃勃。中国大约不会发生儿童自杀事件吧？这是自然，毕竟所有人都对未来充满希望。中国人在物质方面尚可，但中国人仍满怀希望地努力追求着更富裕更便利的生活。因为临近日本这样一个国家，有利之处便是有一个具体的目标存在于身边。

不过，得到幸福的第二个条件又是什么样呢？日本人偏于“无宗教”，但许多时候感觉还是受到自己所属的“立场”支撑着。日本人有“集体主义”倾向，其实这是个招致误解的词。无论是伙伴关系还是职场关系，都会形成一个“场”，感到自己属于其中便会安心。因此，日本人注重“交往”，留心“体察”场内人的心情。

我想，中国人在这方面靠的也是源于血缘关系的家族，并且以此作为心灵的支撑。或许可以说，韩国人直到现在也是如此被支撑着。

自己属于“××家”，这一点非常重要。日本也有这一倾向，但是日本人会收养养子，不一定会拘泥于血缘关系。而且据说在中国，这种“家族”的意义也正在急剧淡化。没有宗教信仰的话，面对人的死亡，虽然会举行告别仪式，却可能很少有人思考死者的“灵魂”这类问题。

漫长交谈后的第二天，我去了博物馆，得知陈列在那里的许多古老而庄严的人像都是从墓地中挖掘出来的，也就是说，对一个人的死亡曾经要花费这样大的财力和劳力。接受“死”这一事实对人来说非常不容易，需要独特的想法和摆设等。于是，及至死后，在和支撑自己的神祇之间的关系上，人也可以安心立命。

有这样传统家族观念的中国人在活着的时候几乎很少思考“死”，至少回老家这一行为似乎仍留有强大的遗风。于是，他们被身边看得见的希望支撑着，这给了他们相当的活力。

今后的中国到底会怎样变化呢？或者我见到的完全是表面现象，也许存在现代中国人并没有意识到的“支撑”在背负着悠久的历史而绵延不绝地存在着吧。日本人对此又如何理解呢？这真是一次令我思索良多的中国之旅。

不一样的校长

认为日本的教育必须有所改变的人越来越多，尽管在极力追赶欧美这一目标上是统一的，但在当今日本在国际社会独树一帜的时代，人们越来越认为有必要向更注重个性教育的方向发展。但是这很难，几乎等于从根本上改变日本人的生活方式。

日本中央教育审议会上讨论了以上问题，并提出“最重要的应是教师的改变”。如果教师不大幅度转换脑筋，“个性尊重”也只能沦为口号。也许是因为这个原因吧，我经常收到参加教师研修演讲的邀请。虽然感谢他们的好意，但我大都拒绝了。因为演讲很容易成为相同内容的重复，我自己也会因此逐渐成为固化的人，导致荒废正业。因此，当收到关东区小学校长的演讲请求时，我也不得已表示了为难。

可是前来拜托我的校长却说：“这不是演讲。”他表示，现在小学校长们有许多问题。我在讲台上演讲时，不光校长会对我进行各种提问，同时也会请坐在下面的人不断参与进来。我针对这些问题现场作答。对这样的约请我颇为动心，心想这不是很有趣吗？

提起校长，诸位会有什么样的印象呢？为了维护学校的规章变成“死板”之人？尽量依循先例，希望不出现太大过失坚持到退休？大家会不会这样浮想联翩呢？其实这些校长们可不一样。说起“研修”，很容易让人想到听听优秀老师的讲话就结束，但这次校长和老师们却带着教育问题在现场“相互碰撞”。我能想象出他们想要创造新的研修形式，这令我欣喜，所以决定接受下来。

也可能恰好轮到神奈川县，我面对的是川崎市立京町小学的齐藤校长。除了齐藤校长的问题，下面在座的其他校长也提出了现今日本小学面临的困难课题。他们说，小学二三年级的学生就反抗老师，和过去孩子们乖乖听老师的话完全没法比。再者，家长们对应该在家庭里进行的教养也完全置之不理，而恰恰是这些家长动不动就要追究“学校的责任”，大吼大叫，等等。

听到这些，我首先感到高兴的是“校长们正在改变”。日本的教育

模式是将教授者与被教授者清楚地分开，被教的人认真听取并遵照被教授的东西，教育以上意下达式进行着。但我已经讲过，尊重个性的教育，就是越来越重视教授者与被教授者带着各自的思考进行对话这样的方式。

当然，对校长而言，这也可能是初次尝试，而且并非一切都能追求自由，保留某种程度的“死板”也是不得已而为之。但倘使校长能以如此灵活的态度运营学校，那么老师们是不是也更容易个性化地展开行动呢？这实在是值得期待的事情。

想出这样划时代举措的校长们很了不起，但使之成为可能的原动力之一，是不是正在于提问过程中暴露出来的日本教育的危机意识呢？这样说来，也可以说“反抗”老师的孩子们，才是日本教育引入“对话”方式的诉求者，并将其拓展为这种研修活动的原动力。我想，我们必须对此有所反应，努力展开教育中的“对话”。

体育与德育

上一篇是关于校长正在改变的话题，之后我又见到一位持独特见解的校长。我就职的国际文化研究中心隔壁有所桂坂小学，那所学校的村田校长又一次造访，说难得学区内有这样一所研究中心，希望能活用到对孩子们的教育上。

他也提出，希望研究中心的教授到小学里上一次“课”。我觉得颇为有趣，和同事一商量，研究中心的教授们也有不少人赞同。于是我们决定先由4个人为六年级学生上课，并由前研究所所长梅原猛先生打头阵上“社会课”。

我本想上数学课，因校长好不容易抱着打破常规的想法前来相邀，于是决定一鼓作气上一堂“道德教育”。我问“可有什么教材”，校长说《珍爱生命》里有篇文章《站在太平洋上》，写的是德川时代日本人救助那些从西班牙遇难船只上游到日本的人。

说到道德教育，若是千篇一律地让学生读教材上的文章，给他们看电视节目或影像，最后说“让我们珍惜生命吧”，无论是孩子还是老师，多半都不会留下什么印象。我以前就想尝试打破这种模式，便毅然决定正好这次挑战一下。

首先，在这次道德教育中，影响到每一个人很重要，我心里明白这一点，但怎么讲却毫无头绪。即便对小学生谈什么“全面性”理解也不可能被理解，于是我突发奇想，决定活动“身体”，让学生们穿好运动服在体育馆集合。我想要打破常规，而心灵与身体彼此连接着，所以我利用这一点，让学生在开始上课时做中国气功中的一个动作：从脚底提吸气贯通至头（当然只是通过意念）。只要让他们感觉“不同寻常”就可以了，我把它作为授课的开始仪式。

然后，我朗读了《站在太平洋上》并进行解说。为了让孩子们真实地感受到去救助那些头发和眼睛颜色都与自己不一样、而且语言也不通的人时有多么恐惧与困难，我把孩子们分成两拨，分别扮演漂流而至的外国人和救助他们的日本人。不过这对孩子似乎难了点，因为

小学六年级学生出人意料地对异性和身体的意识很强烈，他们对男女混合进行这种表演似乎十分抵触。

于是，我把他们按男女分开，两人一组背靠背坐好，让他们体验彼此间的情感交流程度和得知对方还“活着”的强烈真实感受。在真实感受这样的“生命”之后，我问他们，如果搭档的孩子突然死亡会怎样？接着我朗读了一首小学六年级学生写的诗，诗中描写的是哀悼先前在阪神大地震中失去同学的感受。这首诗保存在兵库县教育委员会编纂的震灾记录中，非常打动人。

按以上所说，道德教育课大致以这种形式进行。我认为，失败之处在于角色扮演太难，毕竟六年级学生的身体意识出人意料地强烈，这些地方没有按照预想顺利进行。因为是第一次尝试，而且冒了很大的风险，所以我觉得做成这样就已经该满意了，于是便对当日前来采访的新闻记者表示只能给自己打70分。

过了一段时间，小学送来孩子们的感想文，很多孩子都说道德教育课竟然在体育馆上“让人吃惊”“很快乐”，也“很有趣”。我想，仅是如此也是有意义的。

也有的孩子说以前乘公交车时，一位老奶奶上了车，本想让座，最后却装作视而不见，下次一定要坦诚地让座，等等。读了这样的感想，我也感觉自己的意图似乎达到了，但还是切实感受到在实际生活中教育小学生的难处。这次是70分，如果再有机会的话，希望朝着80分努力。

心灵与身体

每个人凭经验都知道心灵与身体存在某种联系，但如果问它们在何种程度上怎样发生关系，就没人明白了。况且现如今人们应该提前了解的知识太多了，这就不可避免地把重心放在了知识的获得和知性理解方面，而身体运动很容易被忽略。话虽如此，现在关心身体健康的人其实也在大大增加，因此各种健身法也盛行起来。

我听到一件十分有趣的事，想给大家讲讲。话题并非关于那种与心灵分离的“身体”，而是关于与心灵紧密相连的“活着的身体”。

日本临床心理学会在上智大学开幕，我也参加了。从国际视角思考日本临床心理的研讨会由上智大学的小川捷之策划。其间经常来日本、在日本临床方面经验丰富的罗伯特·鲍斯纳克、阿努尔德·门德尔两位博士和我进行了探讨。

门德尔对心灵与身体的关联十分感兴趣，他通过观察分析前来交谈的人边说话边表现出来的动作举止，就能给对方令人惊愕的启示和忠告，在这一点上他堪称天才。对因烦恼前来咨询的人，他要求他们不要通过语言，而是用自己的身体来表达，并从中找出对策，实在是高明。

我问门德尔先生：“日本人的心理特征都有哪些？”他给了我一个出人意料的回答。他说，通过身体表达自己的烦恼和内心世界方面，“很少有像日本这样具有创造性的国民”。门德尔先生说着站了起来，开始在讲台上现场演示。在研讨会上他也会这样即兴表演，这是他别开生面的一面。

比如，有人咨询说心里无比纠结，有什么东西在阻碍自己做想做的事情，门德尔先生就会马上要求他用肢体表现出在心里阻止自己的东西长什么样。于是，几乎所有人都会摆出拳击的姿势，不断挥拳相向。如果要求他“更多地表达”，他就会打得越来越激烈。

不过，就日本人而言，确实是拳击型表现多了些，但又不仅仅如此。据说，虽然他们是握紧拳头打，但是之后会张开手，手指开始活

动，做出各种各样精妙的动作，表现出出人意料的肢体倾向，门德尔从中可以得到很多启示。门德尔甚至说："很多日本人是不是都可以成为具有独创性的舞蹈家呢？"

我对此很是惊讶。因为在国外生活时，我强烈感觉到日本人大多举止呆板笨拙。在美国和日裔二代们交谈时，曾经有人对我说，仅从走路方式上，便可以从远处立即判断出是不是日本人。比较日本和其他国家的政治家演说时的肢体语言，肯定也会有同感。

日语中有"身"一词，它不仅仅表示身体。说"感同身受"时，不如说这个词意味着心灵，甚至于灵魂，其覆盖范围广且模糊不清。但是，欧美人的身心却是明确分离的。

是不是可以认为，因为日本人有如此不可思议的"身"，所以在社交场合等与意识表层相关时，身体语言便不那么流畅自如，而在门德尔研究的那种与深层意识相关的领域里，"身"的作用就会骤然丰富？为此我想在与心灵相关的身体机能这一点上，对日本人再进行一些详细的思考。

Culture Rich

估计读者当中很少有人听过“Culture　Rich”（即“文化丰富”）之类说法吧？实际上，我也是最近去美国时第一次听说这个词，比如“今天的心情很rich”这样的表达。“Rich”一词也进入了日语，意为“丰富的”。我想，美国之前也没有“Culture　Rich”这个词。但这真是一个极好的说法，所以决定在这里介绍一下。

我应美国箱庭疗法学会之邀参加了洛杉矶和明尼阿波利斯的箱庭疗法学术会议。虽然只逗留了短短10天，却感觉到美国人十分关心文化差异。迄今为止，他们总有一种欧美文化中心的优越感，现在却很好地理解并尊重与自己相异的文化，并希望据此使自己的生活方式变得更加丰富。我感觉他们这一心态在对待迄今一直被其忽视的美国印第安文化上表现得尤为显著。

也因为这层原因，箱庭疗法学术会议设置了“文化与心灵”的主题研讨，主讲人有我、明尼苏达州箱庭疗法学会会长格林拜尔博士，还有以心理治疗师身份在明尼苏达州营业的片山京子女士。

我谈了自己在30年前第一次踏上美国土地时，在文化冲击体验中对日美思维方式之差异进行的思索。接下来，上述两位站到了话筒前。令我深受感动的是，他们都坦率地讲述了自己的个人经历。格林拜尔博士讲述了自己作为犹太教徒生活在美国基督教徒之中的经历，那自然不会是一帆风顺。我还是第一次听犹太人这样讲述自己的体验，深受感动。

接下来，片山京子女士讲的是作为父亲是美国人、母亲是日本人的自己在日本的成长经历。她讲述了混血儿成长中的痛苦、自己如何来到美国，以及见到父亲的经历。她的话回荡在每位听众的心中。

听着这些演讲，我感觉自己长期主张的两件事在美国也正在得到普遍认同，为此十分高兴。第一件是从个人体验的加深中发现普遍性问题，是由个别走向普遍之道；第二件是明确承认文化差异，不必去论及孰优孰劣，而是通过清晰认识它们去有所收获。

何谓文化？如何确定文化优劣？不必去做这等抽象议论，而是通过坦率讲述某个人在这种文化罅隙中如何生活，让听的人重新审视自己的生活方式，寻找新的道路。这需要靠对异文化的深刻理解来支撑。也许这才能称得上是“Culture　Rich”的体验吧？它可以让人生拥有前所未有的异样视野，从而变得更加丰富。

在学术会议上发言之后，我又与听众进行了交流。交流对象有中国人和美国印第安人，因而变得愈加“Culture　Rich”，这令我十分高兴。不过，要想使之变为可能，尚不能消除个人因文化差异产生的摩擦而引起的情感体验，比如悲伤、愤怒、痛苦，这都需要付出相当程度的努力来促成有建设性的、宽容的交流环境，否则也许会酿成带有破坏性的危害。

我希望有一天，在日本也能召开“Culture　Rich”这样的学术研讨会。

人生学

“人生学”这样的词恐怕迄今还无人说起过吧？我出版了一本名为《“人生学”初涉》的小书。遗憾的是它并非新作，而是将之前零散写就的东西，按照人生学意义上的条目进行了归纳。

每个人都在过着“自己的人生”，它仅有一次，而且是唯一的。正因为无可替代，所以我们希望珍惜它。能给我们的人生“应该如何度过”予以指导的有哲学和伦理学，在心灵方面还有心理学，以及其他诸多学问成果，它们都可以给人生以启迪。

可是实际想来，我又感觉这些“学问”似乎没什么用处。这是我在接触前来咨询的人，特别是年轻人时的深切感受。有时我不由慨叹：“为什么你会深陷如此糟糕的男女关系呢？”或者“你以为人生是什么？”而且对方还是“大学毕业”的聪明人。

说得极端一点，虽然在学习时阅读过罗密欧与朱丽叶这样的故事，但他们并没有被教导过如何思考现代人该如何恋爱，以及现代人的恋爱具有什么意义。

许多人在邪教信徒中看到了这种典型的例子，并为之吃惊，即研究生毕业的知识精英居然相信不可想象的奇怪事情。这是因为通常所说的“学”皆是以普遍性和抽象性事物为目标，纵使它与人生有所关联，也绝对无法做到近距离感受。

因为原本就懂得这些，所以人们并不依赖“学”，而是遵照自古的传承、前人的生活方式以及教导来生活。我想说，不需要什么“人生学”，使刚才说的这些东西也不再充分发挥作用的正是现代社会吧？如今的年轻人还有几个想遵循“父母教诲”或“老思想”的呢？社会瞬息万变，所以古老的教诲已丧失了力量。

不依赖古老的思想，又没有人教授自己，那就只好自己思索，因此“人生学”渐渐有了必要。因为是自己为自己考虑，所以人生学终归要以重视个人体验开始，这一点是与迄今为止的“学”不同的地方。虽说是基于个别性与具体性，但仅仅如此会流于任性或偏颇。所以还是

要尽力以个别、具体的实际体验为基础，并通过不断深化获得普遍性。不要在头脑中认定“一个真理”，试图展示唯一的正确方式，而是相互参照生活体验中的所得，揭示多样化的人生方式，然后思考“我的人生方式是什么”。这种方法不同于迄今为止的其他方式，作为一门新学问，或许更具备“研究”的价值吧。

以“研究”为目的的“实验”是必要的。所谓人生学的“实验”也就是自己的人生。如此生活会产生什么样的结果？而改变人生方式又会怎样？人活下去本身就是一种“理论”创造，是通过实验进行验证。这样想来，所有人都会成为“人生学”的研究者。似乎大家要对此产生质疑，但我要强调的是，当每个人都不希望在外界强加的思考方式的束缚下生活，而是要活出独一无二的人生时，那便是在过着可称为“研究者”的人生了。而他的整个人生将是一场壮观的“实验”。如果能从这样的研究中产生“人生学”，那么这门学问定将在人们的人生中发挥重要作用吧？

孤注一掷

编辑请我写一篇“符合新年气氛的文章”，但我完全拿不定主意要写什么话题。最近正在读一本十分有趣的书，猛然看到书的封底写着下面的话：

一个
什么都好
就一个
只要有了它
我便能活下去
然后一切即将开始

我心想：“这个不错，就把这个作为新年寄语送给各位吧。”什么都好，只要能找到把自己赌上的“一个”，并紧追不放手。已经找到的人继续努力就好，尚未找到的人在每天的日子里做好找到的心理准备。发现自己这“一个”的时间有早有晚，我属于相当晚的，却并没怎么为此犯难。只要做好心理准备，必定能找到。

胁浜义明的《在拳击上赌一把》非常透彻地阐释了“孤注一掷”的意义，所以我想把内容介绍给大家。胁浜先生是西宫西业余高中的教师，自称“这10多年来一直在教夜校的混蛋们”“一个自己打不了比赛，所以让孩子去打的大叔”，从这简短的话语里能看见一位坦诚率真、容易亲近且有骨气的老师的身影。

对业余高中里边工作边学习的学生们来说，光是搞体育已经不容易了，而胁浜老师指导的拳击部在1995年的兵库县综合体育大赛中获得了团体冠军、校际冠军（轻量级）和第三名（次轻量级）。胁浜老师通过在拳击上“孤注一掷”的方式，来教导之前被贴上“声名狼藉的不良少年”“逃学”等坏标签的少年们。拳击部是“坏蛋”集合部，然而胁浜老师说起来，却是我“虽然笔下口口声声称他们是‘坏蛋’，其实只不过是没有其他合适的词，而且是带着点亲昵感这样说罢了”。

通过对这些少年温暖的关注和严格的训练，“坏蛋们”成长为独当一面的男子汉。因为我本人也长期对一件事孤注一掷，所以阅读这本书时随处可见引起我共鸣的话语。

“眼泪转化为契机，从此变得让认真之类的事情只发生在电视剧的世界里，现实中根本行不通”。确实如此，人生没那么乐观。再如“如冥河河滩，辛辛苦苦堆好石头，小鬼一到，便会弄塌，但不会像地震那样破坏殆尽，还给我们留了一点，所以我们要接着重新再堆”，这说的是不轻言放弃。

关于自己的指导方法，胁浜老师说：“不存在什么特效药或者速效教育技巧。即便有，我也不了解。我所有的只是亘古以来的‘耐心赛’。”读了这些话，我感觉其方法与心得与我从事的心理治疗工作相同。即使学生们累到极点或者偷懒没人来上课，胁浜老师也会一直等下去。不具备“等待”能力的人不能指导别人。

如此说来，胁浜老师总是好脾气地耐着性子吗？不是的，老师也会发火。正如有些温和且隐忍不发的父亲一旦发起火来，就可能成为孩子变好的转折点。“我是真的发怒，不是说教，而是发怒”，书里也有这样的描写。纯粹的怒火会结结实实地敲进孩子们的身体里，说教却有可能变成打空拳。

令胁浜老师引以为傲的“我做的就是费劲的事，费劲自是理所当然”这句话，也是我喜欢的一句话。不知为何，我们命中注定要登上“此世”这一拳击场，费劲却又理所当然。

话虽如此，一直支撑胁浜老师走到今天的东西是什么呢？“因为遇见、发现，还有最最重要的感动，所以我一直做到现在。”这句话使我感受到“孤注一掷”的力量。

“和平家庭”的可怕之处

有一种争吵不休的家庭，家人之间动辄便会起争执，不光是吵嘴，有时甚至会拳脚相加。我认为，在这样的家庭里长大的孩子大概是不幸的。相反，也有那种“和平的家庭”，家里没有争吵，安安静静，那么在这样的家庭里长大的孩子就幸福吗？

关于这一点，如今产生了一种引发我们深度思考的可怕现象。最近，我在调查广受关注的“援交”现象。所谓援交，虽然给它起了个动听的名字，说白了其实就是少女卖春。

由于通信手段急速发展，初中及高中女学生发出“援交”的信息，中年男性就会飞奔而至。虽然其中好像也有不发生性关系的“交际”，但多数还是那种伴随着性关系的金钱交易。读了关于援交的报告，令人惊讶的是，做出这种行为的少女，从外表看都很“普通”或“正儿八经”。有些女孩充满青春的气息，从中找不到任何自暴自弃或者叛逆的迹象。哪怕女孩上了一所好高中，不染茶色头发，“正儿八经”地生活，也不能断言她没有参与过援交。

令人吃惊的另一个事实是，几乎所有参与过援交的女孩子都是因为想要钱却又不想麻烦父母，所以才去援交，其中也有的孩子说“希望家庭和平”。

在过去，成为“不良少年”的发端，不正是偷拿家里的钱吗？或者也出于对父母和老师的“反抗”吧。因为这些原因，“不良”孩子们想要在衣着打扮和态度上来炫耀自己的反叛。当然，现在仍有这样的孩子。

多数选择援交的女孩子们都希望“家庭和平”，不如说她们在正儿八经的生活中茫然无措地活着。这难道不是一件可怕的事情吗？

在思考时，我发现了“和平家庭”的可怕之处。诚然，谁都不想受苦，所以想出了种种依靠金钱躲避受苦的办法。比如，不用一步步辛苦爬山而坐缆车上山，为避免交通事故之后的人际纠纷，交上保险金，遇到棘手的事交由保险公司处理即可。在所有的事情都如此这般

处理的过程中，现代人会不会忘记“深层关系”或“深度体味”了呢？

就像现在也有人明明有缆车却依然一步步爬山一样，通过吃苦得到的快乐感觉会完全不同。贫穷正是一个需要一家人拼命忍耐的时期，可难道不正是通过在期间彼此分享喜悦、反省自己的行为，才能得到“活着”的真实感受吗？

在少女援交的家庭中几乎没有“贫困家庭”，也很少有家庭关系“恶劣”的。在所有人都“正儿八经”地活着的状态下，所有的一切过于顺畅地流于表面化，人类存在的深层意义却被忽略。思春期的少女以其思春期的特征，感受到心灵深处喷薄而出的不可思议的力量，家庭里却没有与之相抗衡的关系，被“和平”表象加固的仅是表层关系而已。

因为生活得过于“正儿八经”、过于简单，所以少女们放弃了对它的破坏，陷入这样一种恶性循环：她们走到街上寻求与家人不同的“关系”，虽然感觉其无比空虚，却为了遮掩而名牌加身，为此又需要更多的金钱。

关于家庭的存在方式、关于富裕家庭关系的维持方式，她们是不是在一定程度上给我们敲响了警钟呢？

终身学习

我以“终身学习与人的幸福”为题做了演讲。正如之前在许多地方所表达的那样，我不希望再做演讲了。毕竟我也很忙，而我从事的职业重视一对一的人际关系，需要根据每个人不同的个性进行思考。如果我热衷于像演讲这种面向众多人谈话的活动，终究会因思维模式固化而不中用。

话虽如此，有时候也会因种种条件加在一起，促使我必须做演讲。所以我决定尽量不让自己陷入模式化，而是顺其自然地讲。这次我也是想到哪儿说到哪儿，说着说着话题就转向“终身学习”上去了，但我发现它与“人的幸福”很难联系在一起。对人而言，何为幸福？怎么做才能幸福？我并没有谈到这些话题。

考虑到时间安排，我犹豫着不知如何是好，却突然想起了下面的话题。对人而言，“终身学习”不可缺少，但并非为了幸福而为之。如果把幸福放在首位、努力想得到幸福的话，许多时候反而会招致失败吧？一心想得到幸福、避开不幸，为躲避某个不幸而付出的努力，往往又会成为招致另一不幸的原因。与其盼望得到幸福，倒不如思考一下对自己而言现在有什么样的“学习”机会也许更好。

谈到“终身学习”，也有人会问，到底学什么好？其实稍作思考就会发现，我们似乎正被“学习”的机会包围着。

有个案例，上初中的儿子不去上学，也没生什么病，于是父亲买回“拒绝上学症”这类书来读。父亲觉得这需要“学习”，所以买书来读，实则并没有改变儿子。不久，儿子开始要求“买这买那”，父亲硬撑着给他买回来，他却并没有因此去上学。

父亲终于忍无可忍，把儿子叫过来坐在对面，问他：“你知道爸爸一个月挣多少钱？”然后给他看工资明细，并逐一讲解基本工资多少、津贴多少、扣掉税和其他之后拿到手多少。儿子表现出强烈关心，说：“我本以为咱家有很多钱。”

这件事成了儿子上学的重要转机。面对人之生存不易，儿子用自

己的方式理解，并决定自己也要付出努力。而父亲呢，他从这件事上“学习”到的不也很多吗？比如父亲的责任、一个少年长大成人的艰难，更重要的是，他学到的不是关于逃学的“知识”，而是生存在现代社会所必需的、按照自己的方式生存的基本态度。

最近，关于“知识”的学习太多，而关于生存的学习却很容易被忽视。显然，关于生存的“终身学习”变得越来越有必要。像这位父亲这样果断埋头于终身学习“实验”的人，以后也会获得幸福吧。

终身学习的机会会以各种形式前来造访。比如我刚才列举的家庭问题，或者被调到自己讨厌的工作环境中、遭遇意想不到的打击，等等。这种时候单纯考虑“幸福”的人会紧紧抓住自己以前的小幸福不放手，拼命想从终身学习的“实验”中逃脱，因此才会陷入越来越不幸的恶性循环。

终身学习的“实验”未必一定就能带来幸福，但只要是实验，就会有成有败，但反复经历成功与失败不也正是人生吗？也许，把幸福看作与之纠缠在一起的“副产品”会更好一些吧。

第四部分

幸福不是一帆风顺

因为艰难，才会幸福

自古就有“出人头地”这一说法。在社会中确立自己独当一面的地位，在此基础上功成名就，很多人认为达到这一目标便可获得幸福。不过，也有人对此不以为然。

他们认为，幸福与以上那些事无关，所谓“出人头地”是利己的。我认为这样的想法确实很了不起，但因为他们每逢有事便声称“我不想出人头地”，所以我也明白他们其实在这方面太想不开了。

较之于大声嚷嚷“反对出人头地”而打扰到周围人，倒是淡然地努力出人头地更有益无害。我认为人其实很难真正丢弃这种想要出人头地的渴望。不过，说出人头地就等于幸福，似乎也存在问题。

有位父亲是鞋子推销员，多次失业，所以家里很穷。失业的原因是酗酒，他甚至将攒给儿子买圣诞礼物的钱都买了酒，可是儿子依然边洗盘子边读到了大学。虽然他打着各种零工，却下定决心长大以后一定要做成点什么。就这样，儿子出人头地，当上了美国总统。

这便是里根总统艰辛成功的故事。以一步一步爬升社会阶层的阶梯来说，大概不可能继续上升了吧？从这个意义上讲，他过上了多么幸福的生活！

里根总统的女儿帕蒂·戴维斯（Patti Davis）在《总统的女儿——里根家事》里讲述了总统女儿眼中的家庭生活。当然这是女儿眼中的事实，大可不必据此对里根夫妇说三道四，但至少在这个超级成功的主人公的女儿看来，可以说是十分糟糕的家庭关系吧。

帕蒂的母亲，也就是里根夫人对女儿十分严厉，用帕蒂的话来说是“虐待”，她总是被母亲打。“自从8岁时第一次挨打，并逐渐升级，每周如此，有时甚至每天都会挨打”。而父亲里根又是怎样做的呢？“爸爸虽然和我们生活在一起，但找遍家里每个角落都不见踪影。他是一个形同虚设的爸爸。”他实在太忙了。

据帕蒂说，里根从儿时起便掌握了“一种惊人的能力，将目光从

严酷而痛苦的现实中移开，让自己深信现实是快乐的”，因此当帕蒂诉说母亲的暴力行为时，父亲也不愿意过问，只是反复说“你妈妈是个善良的好人”。

帕蒂忍受不了这样的家庭生活，欲离家出走，染上了毒品，还渐渐在男女关系上放纵自己。她反复绝食、暴食，仿佛被逼上了绝路。就在她的生活不断跌落期间，里根却一步步当上了州长、总统，取得了美国最高的社会地位。

总之，我希望指出的只是其中父母与子女的地位上升与下降的极端对比给我留下的深刻印象。

帕蒂用我刚才引用的那些辛辣的话语批评父亲里根，可是稍微换种说法，便可发现这其实是一种无论遇上多么严酷痛苦的事情，都不为之束缚地发现快乐并奋力拼搏的能力。事实上，可以认为里根正是充分发挥了那种能力，才获得了美国国民的信赖与支持。不过也许里根夫妇太过希望为美国国民寻求光明了吧，所以女儿帕蒂才不得不经历需要付出巨大努力才能渡过的“黑暗”世界。所谓凡事过犹不及，可见幸福真的很难。

拯救“异界”中的孩子

无论做什么，自以为不过是按常规讲出自己的想法或行事，却与周围产生龃龉。感觉有点不对劲而保持沉默的话，又会被要求“别老是不说话，说点什么”；说出自己的意见，却又会被人说“别那么多话”。真想问问到底该怎么做才好，怎么想都觉得自己没错，可是与周围的关系却莫名其妙变得生硬了。

也许你也有过这样的经历吧？大概谁都会有这样的经历。自己心情不佳，总觉得不尽如人意，而且这种事情也不好表达，况且若是能表达，龃龉应该也就消除了。如果对这种状态忍下去，可能会出现各种麻烦的“症状”，而若是小孩子，很可能会出现遗尿、口吃、抽搐、逃学等行为。

龃龉大多出现在孩子的潜在能力无法顺利表达的情况下，就像若把装了很多水的瓶子猛然倒置后往外倒水，空气会莫名混进去产生气泡，导致水倒不出来一样。若是潜在能力能够顺利表达出来就好了，但一时又找不到通道。

针对苦恼于种种问题、为某些症状困扰的人，临床心理学家与其致力于迅速消除这些症状，不如共同思考一下这些症状的背后到底隐藏着什么，如何能让它表现出来。这样做也许对于患者来说更合适吧。

岩宫惠子的《生存艰难的孩子们：选自心理咨询日志》一书写的就是如前所述的那些“生存艰难的孩子们”，如何借助临床心理学家的帮助寻找自己人生道路的故事，它为我们明确指明了路径。

作者用“异界”这一思维对孩子们的生存艰难进行了诠释。据说，孩子的心里有一个不同于大人常识的“异界”，这异界既是能量的源泉，却又充满危险。如果不能很好地与之相处，巧妙地把这股力量引导出来，便会让孩子变成“生存艰难的孩子”。

这样的孩子来到心理咨询师那里，心理咨询师会和他一起探索“异界”。话虽如此，其实就是一边和他玩耍、说话，一边仔细观察

并思考他话中的意思。这里比较难的是，如果拘泥于“观察”和“思考”，就会切断和孩子充满生气的互动关系，而光顾着和他玩耍又无法推进问题的解决。

作者在书中以那些遗尿、抽搐、偏食、拒食的孩子的事例为基础，描述了这些孩子如何克服问题。其间心理咨询师的作用就像和平利用核能源，稍有差池便会陷入危险，作者还讲述了他们如何通过无微不至的关怀克服了这一危险。

如今，感觉“生存艰难”的孩子是不是仍有很多呢？或许正是因为有太多家长和老师并不是等待孩子们难得拥有的“异界”能量在世间显现，而是太努力想把孩子塑造成与世间常识吻合的“好孩子”了。从这方面来看，我认为本书对家长和老师思考育儿和教育问题非常有用。

与“异界”的联系不仅出现在孩子身上，对大人也同样重要。人终有一死，也可以说谁都将去往“异界”，这是人会思考一生的问题。大人往往因太过忙于在日常世界里打拼而忘记了。其实要想度过真正有意义的人生，对大人而言“异界”也是必要的。抱着这样的想法来读岩宫惠子的书，便会发现这本书不仅事关“育儿”，而且与大人的生活方式同样有着深切的联系。

两个女人的故事

我读了佐野真一的《旅行的巨人》，这是一本纪实作品，对比讲述了足迹遍及整个日本的民俗学家宫本常一，以及在精神与物质两方面给予他支持、对日本民俗学发展做出莫大贡献的经济学家涩泽敬三，他们二人的生平足迹。宫本是山口县周防大岛人，没有像样的学历；而涩泽却是明治时期的大实业家涩泽荣一的孙子，毕业于东京大学法学专业。比较他们二人生平的记叙十分有趣，但我这次想把目光投向这两位巨人背后的两个女人。

宫本年轻时，边做教师边从事民俗学调查，就在那时与小学老师玉田浅子通过相亲结了婚。在从相亲到结婚的个月里，宫本给浅子写了100多封情书。浅子将这些情书一直保存到宫本死后，说“希望能成为描写宫本正确形象的参考”，后来把它借给了佐野真一。这可是浅子珍藏了60多年的信件呀。

读着信，佐野十分吃惊，因为里面有段告白文字说“其实我有过另一个女人”。将这封带着惭愧写成的长信总结一下，便是下面的内容。

当年宫本患上肺结核，徘徊在死亡线上时，有位护士照顾他，甚至偏执地想和他一起死。“她因患过天花而相貌丑陋，是个已然背负终生不幸的人。”宫本出于同情和感谢说爱她。后来宫本回家疗养了一段时间，两年以后康复，之后重做教师，那个女人多次来找他。宫本要求这个女护士回去，结果导致她自杀未遂。在照顾她期间，宫本出轨了。

那个女护士发誓说两人不再相见，回去了。可是两年后再次出现，诉说生下了宫本的孩子，后来孩子死了。她还诉说了这两年的辛苦。宫本表示“坚决不能有肉体之爱”，却又承诺“我必须想办法把你拉到能安身立命的世界里”，而她却说“我想要的只有你的身体”。宫本感叹道：“如今我知道了弥补自己的过失和净化他人灵魂的艰难了。”当宫本如实相告自己相亲一事，这个女人对他说：“明知残酷却不得已

之事，世间常有。”

关于这个女人后来的事情我们就不得而知了。总之无论告白与否，宫本和浅子结了婚并严肃对待婚姻生活是事实。浅子将丈夫的情书交给佐野真一时说：“能感受到她那种非同一般的决心。”浅子犹豫，是否应该将他们生活背后还有一个已消失的女人这件事公诸于众呢？

涩泽敬三是个大资本家，妻子喜登子也是三菱财阀的创始人岩崎弥太郎的孙女，他们的婚姻堪称“最强婚姻”，却承受了“家”的重压，偌大的“家”里没有“夫妻俩的房间”。喜登子在第二次世界大战前接受过西方教育，年轻时英语才能就很出众，又热衷于滑雪和登山。对喜登子而言，也许涩泽这一“家”的气氛是她难以忍受的吧。

然而日本最终战败，社会状况发生巨变。战争结束后不久，喜登子抛下丈夫和一子二女离家出走。她和敬三分居之后“发挥英语才能，做了外资企业的社长秘书。敬三死后，她靠教中小学生英语为生。后来，喜登子叙述道：“我无法继续待在那样的家中生活一辈子。”

以上描述了两个迥然不同的女人。一位因“照料”爱上了一个男人，最终不得已主动退出；另一位为了自立，主动割断与男人的联系。我们不必对她们的生活方式说长道短，但这两位巨人的形象在女性看来，应该有相当大的差异吧？

依赖与自立

“自立”经常被作为重要的事情来强调：怎样做才能让孩子“自立”？女性如何实现“自立”呢？到处都能听见这样的说法。似乎所有人都应该以“自立”为目标活下去，因此与“自立”相反的“依赖”就受到了恶评，令人极为仇视。可以说，“消除依赖心的自立很重要”这一想法普遍存在。

然而，最近我看到一篇文章断言说“无论男人还是女人，都不能自立”，感觉心里似乎不大畅快。这是我和大庭美奈子共同编纂的《家庭与性：现代日本文化论》的卷首中，大庭美奈子写的一句话。

我继续引用一些大庭女士的观点展现给充满疑惑的读者吧：

> 人生活在人际关系中，在互相帮助、彼此依赖中生活才能称其为人吧？因此，我们需要区别于自身力量的其他异性的力量。所以，人类会纠缠于性的爱恨与欢喜中。不管怎么说，大约各占人类半数的男女之比意味着，我们必须在绝望中蹒跚在和解与合作的道路上。

实际上，这段话是针对最近许多人强调的“女性自立”这一观点而写。正如书的开篇所言“无论男人还是女人，都不能自立”，从男性角度思考也一样。建议自认为已经自立了的男性也对这一问题稍加思考。

大庭从女性立场出发写了这部随笔。而我身为男性，从男性的立场来读，也心有戚戚焉。

“人生活在人际关系中”，只要想一下每天的行为，便会知道自己得到了多少人的力量支持。养育婴儿的妈妈不知从婴儿的微笑中获得了几多力量；某位在校老师说过我深深知道学生们给了我多大的力量”；哪怕因捣蛋被老师训斥的学生，或许也在努力支撑着老师的“生存价值”。

如此想来也许我们就会懂得，何止是人，就连许许多多的“物”也在支撑着我们。每个人应该都有自己的“爱用”之物，倘若丢失，该有多么难过！

大庭指出了异性间的相互支撑。男人和女人相互支撑着，但这并不简单。短短的一句“纠缠于性的爱恨与欢喜中”包含了太多对于男女关系的思考与观察结果。

男人与女人这两种不同的存在以及他们之间的关系实在有趣。许多来找我咨询的人都涉及这一问题，比如“男人这东西……”或“女人这东西……”这样的感叹或愤怒，我不知听了多少。

就在他们愤愤然之时，却懂得了没有对方自己无法生存或者自己有多么依赖对方。下定决心“不再搭理对方”，过不了多久却又重归于好，还真是有趣。

过去，在心理学领域也是将自立与依赖作为对立概念来理解，通常认为，越是依赖心少的人越自立，但最近学界开始认为，二者是更为复杂地纠缠在一起。简单来说，就是该依赖的时候依赖，通过认识这一点并感谢它获得自立。

大庭女士所说的“不能自立”指的正是这个。或许也可以换言之，倘若忘记依赖的重要性，即便想要自立也不可能做到。无论男人还是女人，如果懂得本身“不能自立”，也许会少一些愤愤不平吧。

当妈妈遇到熊孩子

前来咨询说无法喜欢自己的小孩的妈妈多了起来。虽然妈妈们认为应该或必须喜欢自己的孩子，却越是这样想就越无法做到。倒不是讨厌或憎恨，她们也在尽着妈妈的义务，所以外人看来没有哪里不正常。但就妈妈们自己的感情而言有一点不服帖，莫名地感觉有点不亲近。

这无论对妈妈还是对孩子来说都是个严重的问题。作为焦虑中的妈妈，越是想采取措施，反而越处理不好。或许有人觉得母子间怎么可能有这种问题？但亲子感情这东西对善于处理的人而言很简单，对处理不好的人来说却很难办。

比如，有的母亲和三个孩子中两个较小的相处很好，却唯独和老大处不好。有人会说，既然能和两个小的孩子相处融洽，那就照着样子去做不就好了吗？然而似乎不是那么回事。人心这东西太不可思议，一旦有了疙瘩就很难再平滑如初。

这时，母亲就会产生深深的自责，或许会认为自己做母亲失职，于是更加纵容、溺爱孩子，但是太刻意了又会将问题扩大化。

人不同于动物，在“意识”这一点上的表现尤为明显。正因为这样，才发展出了区别于动物的文明。可是人类依然是动物的一员，在实际生活中要以何种程度处理好“意识”问题格外困难。

例如，走路时先迈右脚，迈左脚时向前伸右手，假如这些事都要一一刻意去做就走不成路了吧？而实际上，确有神经质的人陷入那样的状况中。话虽如此，倘若完全无意识地走，前面有障碍物的话也躲不开吧？

如果孩子出生时一切正常，母亲就会疼爱孩子，而婴儿的笑脸也会唤起妈妈的怜爱之情。如果情感通过妈妈和婴儿之间的相互作用自然流动的话，自然一切顺畅。可是一旦有什么因素抑制了这种感情流动，就无法再顺利流动了。哪怕心里想要疼爱或者被疼爱，作为存在整体的自己也无法参与进来了，因为有某种隔阂堵住了流动。

我和一位因这个问题前来咨询的妈妈交谈，她讲述了和孩子之间的隔阂。但当我们在交谈的过程中产生共鸣时，那种隔阂却又消失了。这样一来，很多亲子关系也得到了改善。

说到这里，我希望大家不要立即认为那位妈妈“不好”，谁的内心都会存在某种程度的隔阂，或许可以说没有隔阂的人是不存在的。一个隔阂消融，又会发现新的隔阂，等这个消融了又会有其他的。人会这样一直变化下去，这也可以称为成长或成熟的过程吧。

那么，说过去没有这样的咨询就是因为过去的人很少有隔阂吗？或许吧。但我认为人若要成长，隔阂就不可避免且会不断增多。或许因为需要动脑筋思考并刻意为之努力的事情太多，原本只是动物性的自然行为便会产生很多隔阂也就是说，原本该稀里糊涂度过的地方因为刻意想得太多，夫妻间、亲子间便会产生隔阂。

无法喜欢孩子的妈妈们不必莫名地自责、焦虑，应该认识到人（自己也是）会因成长而变得麻烦，只消把自己交付给情感的自然流动，有时问题就会自然而然地消失了。

育儿神经质

现在未成年人犯罪事件越来越多，如最近发生在神户的少年杀人案便是极其特殊的一例。有的父母得知后也开始担心起自家的孩子。发生这种案件，必定会生出种种流言，有的直接被报道在了媒体上，或者作为谣言广为传播。例如杀人少年的父亲是什么样的人、毕业于哪个大学，母亲又是什么样的人，等等。人们听了这些，越发担心起自家的孩子。

日本教育部决定从1996年开始，在少数学校试点配备心理咨询师。可能也是因为我担任临床心理师协会会长的缘故，所以经常有机会听到孩子们的生活状况。我从中感受到的最重要的一点便是，许多家长都有一大堆问题想咨询，其中很多问题只消稍微谈谈就能解决，但是这些家长却苦于没有合适的地方咨询。

若是在过去，因为日本是大家庭社会，有祖父母担当育儿咨询对象，有时亲戚中也有长老式的人物参与进来，育儿与家族、地域文化等融为一体，所以父母不必负担全部育儿工作。说得夸张点儿，除了亲生父母以外，还有许多充当父母角色的人。当然，这种方式有好的一面，也有十分束缚个人自由的缺点一面。而现在的日本社会急速小家庭化，没有老人帮忙了，父母的责任因此突然变重。而且因为成了小家庭，年轻父母也无处咨询。

现代家庭和邻居的交往也不那么亲近，而如果父母贸然向学校的老师咨询，万一被认为亲子关系“不好”可就麻烦了。所以，一点琐事可能会演变为很大的心事。

将这种担心扩大化的主要原因之一是所谓的“平均值”。例如，3岁的孩子有平均的身高和体重值，若自家孩子稍微低一点，父母就会担心，也有父母会因为孩子超标担心其“太胖”；或者知道5岁孩子的社会性指标是哪种程度这样的知识后，就会拿来和自家孩子比较，并种下担心的种子。

事实上，一切都处于“平均水平”的孩子并不是很多。即便身心都

健康发展，也会有的迟有的早，每个孩子在成长中都会表现出自己的特征。一旦把“平均值”当成金科玉律来对照，自然会生出麻烦。只有听到心理咨询师说“很少有孩子一切都是平均的”或者“这点落后完全不必担心”，家长才会安心。

虽然心理咨询师最好是受过专业训练的人，但现实却未必如此，“自称心理咨询师”之人会反过来煞有介事地说“您家的孩子处于平均水平以下呢”，让父母陷入不安。这真是荒谬，家长们咨询时也务必选好对象。

我在育儿咨询中发现的第二个问题是，父母对孩子的小“恶”反应过度。过去孩子多、父母忙，孩子适当地体验着“恶”长大。我这样说，也许会被批评为“你是要奖励恶吗”，然而即便严格对待孩子的“恶”很重要，但对所有的“恶”都一概而论，孩子就会变得畏手畏脚或者缺乏灵活性。但如果放得太“宽”，积聚多了的小恶一旦爆发，就可能会酿成大事。

那么，什么程度的恶可以放过，什么地方又该严格呢？这一点父母必须学习，否则，只要孩子有一点小恶，父母就会过度反省“我的教育方法不好”。

孩子难得按照自己的个性成长，而父母却在心里制定了死板的标准，为此变得神经质，令人遗憾。我希望家长们信任孩子自身成长的力量。

从容的展望

就在前几天，教育学家蜂屋庆先生离世了。我在京都大学教育学部任职时，曾在蜂屋先生任教育学部长期间担任过辅导委员长（这名字好像有点脱离时代）。那时学生运动大行其道，大学也是个是非之地，在这期间从蜂屋先生处受教颇多，一直心怀感激。

蜂屋先生也认为，在教育上“卓越”很重要，并主张“追求超越其他人”在教育上也很重要。现在想来，我甚至感到或许他在预言东京地铁沙林毒气事件，但这次我想谈的是，我感觉比之更受教于先生的“从容的展望”。

当时学生运动激烈，以至有人产生了弄不好教育部会就此倒台的危机感。蜂屋先生的特点是，即便在那种时刻也保持从容，站在长远的角度看待事态发展。所以他并没有惊慌失措、焦躁不安。我想，正是因为抱着这种心态与学生接触，事态才逐渐平息下来。

我认为，“从容的展望”在教育孩子时也非常重要。看到自己的孩子犯错会忍不住火冒三丈，不知不觉被眼前的事态所控制。一想到孩子这样不学习光玩会有什么后果，家长就忍无可忍。可是站在长远的角度看，比起小学阶段考第一还是第十，倒是轻松自在地玩耍对孩子的未来更有价值得多。

去过欧美后我所羡慕的是，那里的孩子玩得实在痛快。即便是上流社会的孩子平时穿的也不是那么“好的衣服”，玩的时候弄脏也无所谓。前些天我和一位瑞士的朋友聊起，他说来日本之后，看到日本的孩子很少玩耍，觉得真是可怜。玩耍对孩子而言既是“人生学习”的机会，也是发展自由想象的时光。这时候收获的东西在长大之后会有很大的用处。

我之所以说“从容的展望”很重要，是感到家长是否为孩子考虑的“展望”太千篇一律，失去了应有的从容呢？也就是说，对于孩子幸福的展望，家长的普遍想法便是毕业于一所好大学后进好的公司工作，为此要进好的高中……所以连上哪所幼儿园都要忧心忡忡。

这一观念最大的缺点就在于，完全脱离了“孩子的人生属于孩子自己”这一天然属性。孩子的幸福终归要由孩子自己去创造。无论孩子认为就职于大型企业便是终生的幸福，还是在青年时期游手好闲间发现了喜欢的事情，并认为哪怕在经济上稍有困窘，但若能全力以赴地做自己想做的事便是幸福，这都是孩子自己的选择。如果大家带着心灵的从容环顾一下四周，是不是出人意料地存在很多有钱、有地位却每日郁郁寡欢的人和自寻烦恼的人呢？也可以想一下，走上社会之后，自己在高中时学到的知识还有多大用处呢？

明明知道这些，为何还要一个劲儿地催促孩子“学习、学习”呢？这是不是因为对孩子学习以外的事情漠不关心、看不到孩子的个性呢？要想看到孩子的个性，家长自己必须发挥个性才行，可是大家能做到吗？倘若不了解自己的个性，把千篇一律的幸福强加于孩子，家长是不是只是据此获得了满足与安心呢？如果把孩子的事情交给孩子自己，拥有从容不迫的长远目光，无论家长还是孩子，是不是都能再从容一些呢？

不要束缚我

新川和江是日本的著名诗人，我曾在中学的语文教科书上读过她的作品，想必知道她的人很多吧。她出版了口袋本的《新川诗集》，且以相同风格发行的窗道雄、阪田宽夫、工藤直子的诗集也读来让人享受。我从这些小书中收获颇丰。

新川和江的诗《不要束缚我》开头如下：

不要束缚我
请不要像捆绑紫罗兰
或雪白的葱一样
将我束缚
我是稻穗
我是秋天里让大地焦渴的
一望无际的金色的稻穗

不要阻拦我
请不要像拦住标本箱里的昆虫
或来自高原的风景明信片一样
将我阻拦
我是挥动的翅膀
一刻不停地向着浩渺的空宇探索
那看不见的翅膀的声音

很遗憾，我无法将这读来一泻而下的诗句引用到最后，被其吸引的读者请一定去找这本书读到最后。

“不要束缚我”的声音激昂而尖锐地迫近我们，可是我想，许多人不正是喜欢“束缚”或“阻拦”他人吗？号称什么“失足少年对策”，就是以“失足少年”的名义将一群少年束缚，并企图思考“对策”。有个词叫“不分青红皂白”，我们一不小心便会被一些事以某种名义束缚住。

有时还会像昆虫标本一样被大头针钉住，或许标本很美丽，但却不得动弹。比如以优等生的名义将学生“制成标本”，让他们想玩却不能玩，想和伙伴们一起行动却又被迫独自学习。尽管因为是优等生而受到众人瞩目，但心灵却被“大头针钉住”，最终成为一个了无生趣的人。

想到这些，我感觉勋章这种东西或许也是“用大头针钉住人”的一种东西。只因太想获得勋章而硬拼或忍耐，等得到时已变作“标本”，失去了个性。

新川的诗接下来写的是：

不要给我起名
请不要让我一直坐在
以女儿之名　妻子之名
或者以沉重的母亲之名安设的座位上……

她在“母亲之名”前特意加上了“沉重”这一形容词。或许她只是因为被这一名字束缚，便无法忍受那份沉重吧？因为是母亲，所以想着这也必须做、那也必须做，会变得焦虑，或者动不动会愧疚地认为自己“作为母亲”做得不够完美……

因为太过沉重，所以决心不当母亲，或者生下孩子也认为自己不可能承担母亲的工作。这也只是另一种极端的反弹，自己随意地在心里被“妈妈”这一称谓束缚着，然后进行反抗。殊不知，“束缚”自己的人正是自己。

妈妈也好、爸爸也好，总之只要是人，不冠以某种称谓便无法融入社会。问题在于，是否会以这个名义束缚自己。如此想来，我不由地感叹新川的“不要束缚我”这一诉说，是希望飞向终极自由的自己对想要束缚自己的自己发出的呐喊。最可怕的不是别人，而是自己“束缚”自己！

无音之音

58岁时，我再次吹起了在学生时代因吹不好而放弃的长笛。这次我决定正儿八经地跟着专业老师每两周学习一次（尽管难以按计划进行）。学习某种技能真是不错，因每次都能学到新东西而感到开心。而且因为我从事心理治疗的工作，对人的生活方式高度关注，被教授长笛时多能和人的生活方式及心理疗法关联起来。这样一“算”，感觉被教授了两倍甚至三倍之多的知识。

长笛不同于钢琴，它一次只能发出一个音，因此只是吹单曲而已。吹到得意时，会被老师问“这里的和音怎么处理”。也就是说即便是吹单曲，如果不了解和音如何变化也是不行的。我总认为，无论知不知道和音变化，曲子本身都不会发生变化，但实际却并非如此。随意地吹奏和留心地吹奏明显不同，老师一听就明白。

这时，没吹响的音反而很重要。细想一下，这在人际关系中是不是也很重要呢？人只有一张嘴，一下说不了太多话。比如，只能说“我很悲伤”，但如果把它想成曲子，同样一句“我很悲伤”下面会有各种和音，这就大有异趣了。聆听没有被说出来的和音是不是也非常重要呢？我想，倾听无音之音的态度在深度理解他人方面也是非常必要的。

我还在另一件“无音之音”的事情上被教导过。长笛是可以发出高音的乐器，可是想把高音吹得漂亮就太难了。我一吹就成了所谓的“高亢”之音。这种时候尽管老师会提醒，但吹起高音时总感觉身体也在往上提，仿佛“浮了起来”，总是吹不好。

吹的声音升高时，身体的感觉应该是下沉到腹部下方，必须将它支撑起来才行。不实际吹吹看也许不会清楚，随着声音升高，身体的支撑要不断下沉，就是要由成不了音的低音来支撑着高音那种感觉。

这样吹起来真的很难。若到了高音连身体也不由自主地浮了起来，音色就会变坏。

练习时我想的是，人在一帆风顺处于上升趋势时很容易“漂起

来”。无论升到多高，要想牢牢地支撑住自己，就必须伴随着产生某种下降的力量。要有某种存在于高位和低位之间的紧张感支撑着高物，并同时赋予它厚度。

人的幸福或许也与此相似。即便身处幸福的巅峰，倘若没有与之相对应的深沉的悲伤来支撑，也终将化为浅薄。没有单纯的幸福存在。当然，一般人只能听到长笛的高音。正如好的音色有着无音之音在支撑。幸福这东西也一样，即便他人眼中只能看见幸福本身，而要使其拥有厚度，也必须靠悲伤来支撑。

我以“幸福的眼镜”为主题，从各种角度描写了与人的幸福或直接或间接相关的事情。值此最后一篇之际，我想强调的是，幸福无论多么美好或看起来多么光彩夺目，只要缺少深沉的悲伤来支撑，也只能是漂浮之物。恐怕更重要的是，支撑幸福的那种悲伤吧。

河合隼雄的幸福论

正如前言中所写的那样，本书以“幸福的眼镜”为主题，集结了作者于1993年1月至1997年12月在报纸上的连载。虽说是“论幸福”，却绝非系统性论述某种幸福观，更不是强加于读者某种观念。正如前言中所写，在心理治疗师河合隼雄看来，他见到了许多在某种意义上陷入不幸、想从中摆脱并追求幸福的人。在这个意义上，他不能不思考所谓“幸福”是什么。可是拥有什么才是幸福呢？所谓幸福说起来就那么重要吗？甚至可以说，“很难进行深度思考”才是幸福的特征。

本书是作者在林林总总的经历中对幸福的持续思考。想起某位咨询者、遭遇援交等新问题、出去旅行、邂逅某人、读书……作者以种种经历为切入点，不断地思考幸福这个话题。例如在“孩子的幸福”一文中，作者以“希望自己孩子幸福的人有很多”为前提，从一位逃学的中学生家长谈起，话题逐渐深入。

我想，以具体经历为依据便是对幸福的接近。抽象地探讨幸福论或幸福观终归会止步于“画饼充饥”吧？我们不得不总是在自己被限定的人生中寻找幸福，在这个意义上，以具体经历为线索对幸福展开思考或许是个极好的办法。其中必然会有来自具体事物的制约，甚至这也和在心理疗法中始终强调“实例研究”重要性的作者态度有关。

然而不可思议的是，与其说是以幸福为对象进行思考，不如说本书是从幸福这一视角观察、体验各种事物。在这个意义上，本书或可称作一次有趣的“原创”吧。“幸福”正是眼镜，暗示着视角。本书不是普通的随笔，它以“幸福”为视角，在总体上产生了深刻性。

翻着书页，我不由心生感佩：作者不仅活动繁多，而且活得那么丰富多彩！他从自己的体验中有感而发，然后带来独特的视角。我甚至感觉，这样活着本身不就是幸福吗？

与此同时，我还发现作者十分清醒。在谈起“妈妈”便心生温暖一文的最后，引用的小学三年级女生以父母为题写的诗句的末尾是“好

想知道／为什么他们明明相爱／却总是争吵不休”。“孤注一掷”一文讲的是一位通过教授业余高中的学生拳击来敦促他们成长的老师的故事，却引用了这样一句话：“眼泪转化为契机，从此变得认真之类的事情只发生在电视剧的世界里，现实中根本行不通。”

感动的话语，特别是一旦与幸福发生联系，就有变甜腻的风险，有时连作者都会沉醉其中，但这一问题被作者巧妙避开了。

正因为作者从自身的邂逅入手书写，这本书才会让我们感受到时代性。连载正好经历了1995年阪神大地震和东京地铁沙林毒气事件。这不恰是日本迎来价值转变的时期吗？打碎之前的价值观甚至幸福观的同时，它还让我们再次确认了流动在日本人心底的“联结在一起的力量”。这本书针对价值观发生巨大转变的今天或许也能再次传达给我们重要的信息吧。本书既品味着缓慢流淌的时间、人与人之间的联结这些古老的命题，同时也贯穿着一种平衡，引人去思考应该如何应对新的变化。

从本书的风格来看，或许它在促使我们对幸福进行多方位思考方面，并没有给出结论性的东西。事实上，作者在连载已经完成了大半后依然不怎么清楚什么是幸福，他自己也感觉惊愕。然而我想，我们依然可以感觉到作者的幸福观。其中之一便是：单纯以幸福为目标是危险的，或许不如把它理解为一种从属性的东西更好一些。

作者的另一个观点正如“因祸得福”，不仅不清楚何为幸福，而且认为幸福必定会通过与之相反的不幸或悲伤才能得到证实。最后一文中，主动喜欢上吹奏长笛的作者认为，没吹响的音很重要，吹奏高音时也要有没有声响的低音来支撑，因此他说了下面一段话：“人的幸福或许也与此相似。即便身处幸福的巅峰，倘若没有与之相对应的深沉的悲伤支撑，也终将化为浅薄。”

值此本书再版之际，请允许我订正文中可能存在的些微错误。最后，我想对热心鼓励我再版本书、并以细致的工作对我关照有加的PHP出版发行集团的田畑博文先生表达我的谢意。

河合俊雄

京都大学“心中的未来”研究中心教授

幸福是一种人生智慧

“幸福”是每个人都会经常思考并屡屡触及的话题，对“幸福”的理解固然千人千面，但人人都在渴望并追寻着幸福，却是不争也不必争的事实。“洞房花烛夜，金榜题名时”的昂扬热闹是幸福，“采菊东篱下，悠然见南山”的静寂沉潜也是幸福；“人生得意须尽欢”是得到幸福后淋漓酣畅的享受；寒夜灯下一碗热气腾腾的粥饭带来的“小确幸”，又何尝不是举眉俯首间对幸福的细细品读？

也许不少人和我一样，在人生路的踽踽独行中，努力着、奋斗着、收获着，同时却也不得不面对不期而遇的挫折与失败，体会着人生的种种悖论和由此带来的无力感。得遇《共鸣的灵魂：河合隼雄谈幸福》这本小书，对我而言亦是幸福，关于人生已有的沉淀与积累不时在阅读中碰撞出晶莹的火花。虽只是在心头一闪而过，留下的却是心有灵犀的感悟或余音绕梁的启迪与沉思。翻译过程中时时相遇的“小确幸”，让我对幸福的理解更加深刻。

这是一本思考幸福的书，相信在看到书名的一刹那，也许不少人会认为这是一本“幸福指南”，以为循着书中文字，“幸福是什么”的答案也终将穷出卷末。这种想法不可谓不对，也不可谓全对。用心体味，作者确实在不遗余力地传达什么是幸福以及如何把握幸福，但如果过于急切地想从中找寻答案，或许会怅然失望。

正如河合隼雄在前言中所说：“‘幸福’仿佛爱捉弄人一般，我们努力地接近它，却偏偏总是让它巧妙地溜掉。”当你刻意努力想要握住幸福，却发现它是那样地不可捉摸，哪怕看似近在咫尺，却又转眼天涯之遥。因为幸福不是物质的客观存在，幸福唯关乎心灵。

这本书并没有一条清晰的主线，给读者明晰的幸福的定义，然后一一给出明确的解决办法，这既是作者在人生中对幸福的深度理解使然，也是一种对读者负责的求真立诚的学者姿态。作者用一个个亲历的、充满人生哲理的小故事告诉我们：幸福其实是一种人生智慧，是

认识自己、了解自己、接受自己的智慧，也是认识人生、了解人生、接受人生、享受人生的智慧。

河合隼雄是一名心理学家，所以书中故事的讲述大多从心理学的角度切入，而正是人的心理很大程度上决定了人的幸福观。心可以很大很宽，足以容得下陌生人的求助，容得下整个世界；心也可以很小很窄，窄得容不得至亲之人的一丁点儿无心之过，容不得身边人取得的小小成绩与荣誉……人的不幸福许多时候来自心灵世界的失衡，也就是跟自己较劲儿、跟自己过不去、过不去自己内心这道坎儿，同时也就远离了本可触及的幸福。正所谓“知人难、知己更难”。

《共鸣的灵魂：河合隼雄谈幸福》涉及的话题方方面面，有对自我的审视，对“为什么不幸的偏偏是我”的彷徨、疑惑的探讨，有对亲子关系的思考。当我们抛开习以为常、以陌生人的目光看待常常惹我们生气的亲人时，会发现他们原来如此可爱；书中还有对自然宗教意义上的思索，古树的年轮里本身就刻下了使人领悟生命的智慧；也有对古老传统弃留的反思，看似没有现实意义的古老仪式，恰恰是联结人与人、人与世界的深层纽带，丢弃了这根纽带，则我们失去的不仅是信仰，还可能是心灵的皈依，我们将不得不面对现实的浮躁和对未来的茫然无措……而人又是社会中的一分子。河合隼雄曾任日本文化部官员，心理治疗师和文化部官员的双重身份，也使他不时从对个人的人生问题的思考，上升到对家国，社会的建设与发展层面的热望。
翻译到最后，很惊喜地收获了本书中最令我醍醐灌顶的一句话。
在“无音之音”这篇小文中，作者从自己练习长笛的感悟谈起，领悟到看似无用的音符，恰是奏出最绝妙音符必不可少的条件，人生也是如此：

> 人的幸福或许也和与此相似。即便身处幸福的巅峰，倘若没有与之相对应的深沉的悲伤来支撑，也终将化为浅薄。没有单纯的幸福存在。当然，一般人只能听到长笛的高音。正如好的音色有着无音之音在支撑。幸福这东西也一样，即便他人眼中只能看见幸福本身，而要使其拥有厚度，也必须靠悲伤来支撑。

读到这里，仿佛散漫的光聚成细细的金黄一束，那是人生智慧的凝聚。人生是一场漫长的修行，修炼的是自己的心灵。只要拥有健康纯净的内心，才能获得心理上的平衡，也才能拥有感悟幸福、拥抱幸福的丰富而温润的心灵世界。幸福正是一种人生的智慧。

湛庐文化
Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读APP：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当做阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”APP。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐文化 Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

湛庐阅读APP玩转指南

湛庐阅读APP结构图:



三步玩转湛庐阅读APP:



APP获取方式：

安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往APP Store
直接下载“湛庐阅读”APP，与最聪明的人共同进化！

使用APP扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！



快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

湛庐文化 Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

延伸阅读

《爱哭鬼小隼》

◎ 河合隼雄一生著作高达300余种，这本《爱哭鬼小隼》是河合隼雄的最后遗作。全书共有51幅温馨的淡彩插画，绘本大师几米曾说：“我喜欢那细腻恬静的插画。

◎ 著名文学翻译家、学者林少华先生，华南师范大学应用心理学系副教授迟毓凯老师，都对《爱哭鬼小隼》青睐有加，专文作序。

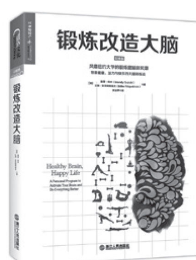




《锻炼改造大脑》

◎ 风靡纽约大学的锻炼健脑新风潮。快速、轻松、有效地打通身心连接，让身体更健康，让头脑更清晰。

◎ 这是一项关于生活方式如何影响大脑的迷人实验，北京大学神经科学专家納家勇治，中国运动新风潮引领者田同生、谢頔，知乎健身话题达人kmlover联袂推荐。



使用“湛庐阅读”APP，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容



《真实的幸福》

◎ 在哈佛，这是一堂听课人数最多、最受欢迎的课程，在IBM、通用电气、壳牌、宝洁、谷歌，这是一堂平衡成功事业和幸福人生的必修课。

◎ 积极心理学之父塞利格曼曾以最高票数当选美国心理协会主席，这是他的“幸福科学五部曲之一”。提升幸福感不可不读的心理学经典。



使用“湛庐阅读”APP，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-5470-1079-2



《活出最乐观的自己》

- ◎ 这本书提供了风行全球20年、上百万人受益的乐观学习法。帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。
- ◎ 清华大学心理学系系主任，加州大学伯克利分校心理学系终身教授彭凯平倾力推荐。



使用“湛庐阅读”APP，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-5470-1079-2



《教出乐观的孩子》（经典版）

- ◎ 积极心理学之父马丁·塞利格曼集30年、千百个成人及儿童研究之精华著成的教育经典。书中重墨提及积极心理教育在学校实践中的成功应用，富有借鉴意义。
- ◎ “心教育经典译丛”由中国教育风云人物孙云晓领衔主编，旨在引进国际最科学、前沿的教育理念，为中国教育及家庭教育注入更为理性科学的思想与方法。CCTV《读书》5期联读的幸福经典系列作品。



---

(1) 法国指挥家，1910年生于法国里昂，一生以指挥家、作曲家和小提琴家的身份活跃在国际乐坛上。——译者注

(2) 法国浪漫派作曲家，代表作有《幻想交响曲》等。——译者注

(3) 美国儿童文学作家，著有《橘色奇迹》等作品。——译者注

(4) 日本传统食品，指鸡肉鸡蛋盖浇饭。——译者注

(5) “易行”和“难行”是佛教用语，意指“简单修行”和“高难度修行”，文中分别代指“容易掌握的技艺”和“难以掌握的技艺”。——译者注

(6) 印度尼西亚的传统音乐，以锣或木琴等为主要演奏乐器的音乐合奏，常用于舞剧或皮影戏的伴奏。——译者注

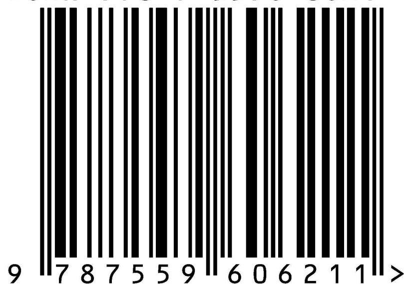
(7) 该书的简体中文版已由二十一世纪出版社出版，名为《给孩子们的故事》。——编者注

(8) “教育妈妈”在日语中代指“过分紧张孩子教育的妈妈”。——译者注

(9) “见物”为日语，意为“游览”，与下面的“见学”，即参观学习相对应。——译者注



湛庐FM，不喧哗，自有声。
每日一更，把世界说给你听。



a mindstyle business 与思想有关

河合隼雄心灵四书

心的栖止木

河合隼雄谈心灵疗愈

ココロの止まり木

[日] 河合隼雄 著
赖明珠 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

版权信息

本书纸版由北京联合出版公司于2017年10月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：心的栖止木：河合隼雄谈心灵疗愈

作者：河合隼雄

译者：赖明珠

字数：155千

电子书定价：44.99

KOKORO NO TOMARIGI

by KAWAI Hayao

Copyright©2004 KAWAI Kayoko

目录

版权信息
推荐序一
推荐序二
第一部分 心灵的风景
- 荒唐人生
- 修复的困难
- 佛像的姿势
- 好人“忧郁”
- 心灵的风景
- 出云之旅
- 我爱你
- 蛹内蛹外
- 保存与破坏
- 年龄加括弧
- 命运的和音
- 娃娃头老师的回忆
- 优点、缺点
- 心和身体
- 模模糊糊的古语

第二部分 忍耐的评价
- “开开心心”的毛病
- 中老年人的自杀
- 超·老龄期的“幸福”
- 忍耐的评价
- 中辍生的多样化
- 传达真相
- 从死的观点来看
- 原则和真心

幸福和安心
事实与故事
红叶
某种类似
友情
“我”的发现
心中的配角
第三部分 创造的退步
夫妇
故事的复活
脸
甘冒风险
宗教处方笺
“紧张”心理
嫉妒
创造的退步
摄言障碍
火锅感觉
心波感应
好朋友吵架
不可能发生的事
家庭震灾
往涅槃的路程
第四部分 生活中的神
个人主义
囹圄
防止烧光法
对谈的准备
生活中的神
读书之旅
耍诈
打破框架

无名孩子
知道金钱
恋爱今昔
感动和疑问
CEO
练习告别
顺流撑船
第五部分 家庭交响曲
腐败
水清
逞威风
健康游老人
现场主义
作战
拧
天和地
选择
家庭交响曲
祈祷
怪毛病
学老
任性
看星星
后记
译者后记

日日是好日

张日昇
北京师范大学心理学部教授、博士生导师

河合隼雄先生是将箱庭疗法引入日本并为之命名的第一人，也是我的心理督导老师。1998年10月8日，几经周转有机会正式拜会时任日本国际文化研究中心所长的河合先生。当时的情景，在河合先生为拙著《箱庭疗法》所作的序里可见："当时我们进行了相当长时间的交谈，张教授学习这一疗法并打算将其介绍到中国的热情给我留下了极深的印象，至今仍记忆犹新"。

其后，在冈田康伸教授和樱井素子老师的支持下，我将箱庭疗法正式引入中国。在河合先生被任命为文化厅长官后日理万机的日子里，先生仍然答应做我的心理督导并在我需要的时候安排时间接待我。2006年当我带着新书向先生报告时，先生满面喜悦表达祝贺之时还题字"无为而化"，并用云门文偃禅师的"日日是好日"寄语箱庭疗法在中国今后的发展。

而今，受湛庐文化之托，为河合隼雄先生《心灵晴雨图》《共鸣的灵魂》《大人的友情》《心的栖止木》心灵四书写序，仿佛时空交错，我再次接过了先生手中的接力棒，将先生对心理咨询、自我认知

及体悟、人生与幸福、友谊之精髓予以传承与播撒。想起与河合先生一年一度相见的默契约定，为我和先生之间架起一座心灵沟通的桥梁。如今双手捧起这四本书，河合先生温柔清新、宽广圆融之气透过文字书香扑面而来。

《心灵晴雨图》以活泼诙谐、亲切坦诚的语言润物细无声地渗透着河合先生心理咨询的理念与思维方式，更以简明生动、深入浅出的方式分析了如何倾听、梦境分析、秘密和阴暗面的处理、自我认知与自我觉察、夫妻关系、异性友情、亲子关系等，为我们提供了丰富、具体、可操作的实现路径与方便法门。读先生的文字本身亦具有治愈效果。对每个人来说都很受用，可以说是案头卷、枕边书。河合先生提出“一直采取‘我能做到这个程度’的思维方式，人的潜力就会被开发出来”带给我们积极正向的启示。

关于倾听，“那些在‘入口处’静静站着，认真回应倾听者的话，并能够做到不追根究底，让倾诉者来去自如的人，就是那个能够很好地说出‘嗯’的人”，这也是一直以来我们所坚信的，咨询师倾听时尽可能不说少说要比说点什么更难，箱庭疗法中做个静默的陪伴者比解释分析来得更难，但这也许正是促进来访者自我表达、自我探索、自我治愈与整合的关键所在。无论如何，看到来访者积极正向的一面，进而启发挖掘这一处蕴藏的神奇力量——正是河合先生心理咨询之核心与关注点所在。

关于梦境的分析，河合先生为我们提供了很多线索，比如多种类型的梦、读梦的方法、与人或物邂逅的缘分等等，还贴心地告诉读者对待自己的梦也要如同对待秘密一样认真，在跟人讲述自己的梦的时候，也要有选择地寻找对象。真是无处不在无微不至的关怀心。我不主张自己分析自己的梦，如同自己不要去制作箱庭一样。在这一点上，河合先生也是赞成我的观点的。同时，他还为我们发出善意的忠告，“一个人的人生经历，能够对别人的人生发挥作用的部分，简直是微乎其微”……

《共鸣的灵魂》以“戴上‘幸福的眼镜’”“品味微妙的人生”“人活在

各种关系中”“幸福不是一帆风顺”四部分，探讨了读者都会关心的问题：“幸福是什么”以及“如何才能得到幸福”。将河合先生的所见所闻、读书所感“以轻松的方式直接或间接地与幸福关联在一起”，以“幸福无法计算”“共享的喜悦”“享受命运”“别再逃避”等短文告诉读者如何体验幸福。其实我们并不缺少幸福，缺少的是感受幸福的能力。在箱庭疗法中，我一直坚持“我的世界我做主”，强调来访者自身的体验和领悟，与先生的观点不谋而合。

品味微妙的人生，以品为动态，以微妙为形容，独到又贴切地道出了河合先生对待人生的哲学。以文学经典、民间传说、咨询个案以及河合先生的个人经历为引子，让读者在轻松阅读的同时感受河合先生的谆谆教诲：“或许还有另一种生活方式，那就是从一开始就不要追求‘心满意足的人生’，而是享受自己一点一点得到的东西”。我经常嘱咐学生：“创造机会，体验挫折，表扬努力，享受过程”“努力工作，准备失败”，也是意在让学生放下对完美结果的执念，在过程中获得成长和喜悦。

这本书以60个故事作为集河合先生多年阅历和智慧而开出的“心的处方笺”，阅读时因其流畅的文风、平易的口吻、舒适的表达，仿佛同河合先生对坐品茗，听他为我们娓娓道来。对于曾经有幸和先生会面交谈的我，更有一番时光重现的感叹。

《大人的友情》针对成年人，将存在于大人错综复杂的人际关系中的友情一一剖析。前两部分讲述在同性、异性友谊中你会拥有的复杂感情和如何面对、处理这些感情；第三部分将爱情中友谊的成分提取出来，不论是在同性或异性的爱恋中，都会有友谊的成分在时间长河中沉淀下来；第四部分表述礼物对于友情的意义，最后用三个“不可思议的友情故事”让读者对友情的认知持续升华。

在咨询室中，人际关系问题是常见的困惑。因为没有朋友而感到苦恼的来访者是每个咨询师都会遇到的。河合先生在文章的开始，就带领读者转换思路，先思考一下：你认为的友情是什么？先生以一个生动的例子来表达“极够朋友”：深夜开着装有尸体的车敲门求助，都

会二话不说帮忙想办法的人。这个故事极有深意：首先，并未说明就是“我”杀了人；其次，“帮忙想办法”也不等同于包庇。咨询师也会遇到同样的情况，先入为主的预设是非常伤害来访者的，在《心灵晴雨图》中河合先生也强调了倾听的重要性，听来访者诉说，以真诚的态度表达对来访者的共感理解。同样接纳也不是包庇，咨询师需要给来访者营造安全与受保护的空间，让来访者自我觉察，与来访者共同成长。

河合先生用了日本一句古语来表现人际关系：马很合，虫不喜欢。马很合、场很合、相性很合都在表达同一个意思，河合先生用精神分析的理论来说明，即两个人共有某种无意识的东西才会有“人马一体”的相性投缘的感觉。虫不喜欢表达的也是无意识里的拒绝，河合先生鼓励读者对自己的“虫”进行分析，从而认识自己。我也经常说：“喜欢的就是你的光，不喜欢的就是你的阴影”说的也是这个道理。箱庭疗法是沟通意识和无意识的桥梁，我也在想，通过制作箱庭或许可以让制作者对自己的人马一体、相性投缘的“马很合”“虫不喜欢”有更好的认识吧！当然，最关键的还是要接受，不管是自己喜欢的还是不喜欢。

在友谊中我们也时常面临这样的问题：友人有难时我哭泣，但友人成功时我却很难微笑。河合先生指出了“一心同体”的危险，这种在文学作品中被高度赞扬的友谊实际上与个体差异性相矛盾。在现实生活中我也经常会遵循“少言他人的过失”，但有时候又很难控制自己的“爱必管教”的冲动。我总说咨询师在对来访者共感理解的同时，要保持“一只脚在岸上，一只脚在水里”，帮助人“既要有热心，还要有冷脑”的态度，也是为了防止太过与来访者同步而造成咨询师的失控，以至于会忘乎所以地去剥夺别人失败的权利。

存在于爱情中的友情，需要时间的沉淀才会逐渐显现出来。我喜欢河合先生说的：夫妻在长久相处之后，变成了“喝茶的朋友”。他将中老年的夫妻比作“喝茶的朋友”，强调一种日常性的感觉，而非戏剧性的轰轰烈烈。我母亲这些年一直在说的一句话“我也就能做一顿饭”，其实这“一顿饭”正是日积月累着的母亲的味道，而这味道正

是“爱”表达。有一位母亲跟我说：“我和她爸就剩下在一口锅里吃饭的情份了”，她本来是在抱怨他们的关系中缺乏浪漫，殊不知其自身乃至家人正在享受着这样的状态。

想象一下一起喝茶的状态，首先双方此刻都没有什么需要忙的事情；有一人摆好了茶具，有一人带来了新茶；之后大家一起等待水咕嘟咕嘟地滚起来。话题可能是从这包茶叶或这盏茶杯开始的，从生活的琐碎逐渐聊到对人生的感悟，时间过得飞快。当然，也不是说高年纪的人只能做“喝茶的朋友”，河合先生以哲学家田边元和作家野上弥生子的故事告诉读者：无论是夫妇或恋人，为了永久持续保持关系，必须以友情为支柱，而且背后还要有某种断念的构图。

在《心的栖止木》中，正如河合先生所说“无论如何还是会转到自己专业领域的心理治疗方法上”一样，先生透过人生万象自然而然捕捉着对心理治疗方法的养分。书中涉猎的场景从家庭、友情到社会，情绪感受从嫉妒、紧张、忍耐到感动、幸福，思考层面从人生、选择到死亡、宗教，关注群体从孩童、青春期、中年到老年，认知感悟从原则、自我、心到神等等，细细品味，受益颇多。先生一句“与其说东道西，不如以拥有不动摇的希望来对待人，才是我们心理治疗师的最大任务”令人叹服！而这一切，正反映着先生对人怀有多深厚多广博的爱和多么持久的专注力啊！

时光易逝，十载相思不相见。然而先生醍醐灌顶划过我生命的教诲仍不绝于耳、时时回响。有言，唯有梦想和爱不能辜负。十年里，对于河合先生在最后一次谋面时寄语箱庭疗法在中国发展“日日是好日”的祝福和祈愿，我也早已将之内化于心，外化于行。作为箱庭疗法在中国的引入者、推动发展者、一心践行者，我有幸亲身经历并见证了箱庭疗法在国内的生根、发芽、开花与结果。箱庭疗法（沙盘游戏）已遍布中国各个省市自治区有条件的学校和心理咨询机构，许多大学也开设了相关课程，有越来越多热爱箱庭疗法或沙盘游戏的心理咨询师、来访者、成长者得到箱庭世界的孕育和箱庭文化的滋养。先生若在，定会倍感欣慰，眯缝着眼睛脸上露出春风拂面般的笑容吧。

再次感谢湛庐文化对河合隼雄心灵四书的出版，也向付出辛劳的译者、编辑表达敬意。也感谢读者阅读这些文字并给我这样的机会表达对河合隼雄先生的感恩之心和思念之情。

是为序！

張日昇

2017年9月6日于北京师范大学

河合隼雄：唤起内心最真实的自我

蔡朝阳
独立教师，图书策划人

知道河合隼雄的名字时，他已经去世了。而我则刚是一个四岁孩子的父亲。新手父亲，经常一筹莫展。就是这个时候，我遇见了河合隼雄的著作。

介绍我知道河合隼雄的两位朋友，一个是古典文学博士，一个是儿童心理咨询师。从我做父亲的时候开始，我看着孩子的成长，时有感悟，又有很多疑问。她们俩几乎在同一时间段，不约而同地向我推荐了河合隼雄。就这样，我知道了河合隼雄，并在此后七八年间，成为不折不扣的忠实粉丝。我集齐了河合隼雄每一本翻译成简体中文的书，用我在另一个文章里描写我读河合隼雄著作的话来说，叫做“堆而读之，不亦快哉”，现在看来，近年来，对我的儿童观、教育观，甚至自我认识、自我觉醒影响最大的，就属河合隼雄和欧文·亚隆了。

我读过每一本已经出了简体中文版的河合隼雄著述，尽管经常具体内容不记得，但这大概就是陶渊明所谓的“不求甚解”吧。我经常充满敬畏地想，某些书籍，以及某些人之间，恐怕真的是具有一种神秘的关联的。河合隼雄先生，斯人已殁，但我在这几年读他的著作，却

从来没有觉得有所隔阂。就像一直都在进行精神的对话。要是没有河合隼雄，也许，我也会和很多焦虑的家长相去无几吧。而要找像我这样，如此深广地受到河合隼雄思想恩泽的人，恐怕也难以再找到更多吧。

我们确实有很多焦虑，不管是身为成年人，还是身为家长，焦虑总是难免的。但关键是，我们又该如何去理解，并且处理自己身上的这些焦虑呢？河合隼雄像洪水肆虐中的一条方舟，几乎是拯救性地捕获了我。读河合隼雄先生的书，不仅可以让自己静下来，可以让自己心境平和，甚至，简直有疗救的作用。或者就可以用河合隼雄自己的一个书名来形容：心的栖止木。对的，就是这样，一下子，我们浮躁而焦虑的心就有了安托的地方。

从村上春树到河合隼雄

作为一个读者，我读的第一本河合隼雄的书，就是《孩子的宇宙》。而且我的两个朋友不约而同推荐的，也是这一本。但很奇怪，当时我在几大网上书店搜索，都找不到这本书。幸好有万能的淘宝，我第一次买到这本书，买的是复印本。

通过这样的路径接近河合隼雄，可能跟我文艺青年的身份不符合。因为我发现有很多文艺青年居然知道有一个日本的大智者叫河合隼雄这个事实。原因很简单，因为这些文艺青年读村上春树，而村上曾经跟河合隼雄有一次著名的对话，结集成书，叫做《村上春树，去见河合隼雄》。其实我也很喜欢村上春树，曾经写了很长的文，来讨论村上如何从纯粹的个人主义，走向普遍的人道主义。但有一点，我个人是确定的：在村上春树的这一转变中，这一次对话至关重要。很多喜欢村上春树的朋友，因为村上春树而买了这本书，却一不小心，遇见了河合隼雄这位像是浑身散发着佛光的微笑的智者，这是何等美妙的发现。

因为我父亲的身份，我一直在给孩子读绘本，于是，顺理成章地，我读到的第二本河合隼雄的著作，就是《绘本之力》。如我所料，与松居直的对话当中，河合隼雄仍能够见人所未见，一下子把话

说到最关键的所在。比如他认为，绘本是适合所有人读的一种读物，并不单单只是给孩子的读物。而且，成年人从绘本当中所获得的那种营养，往往不会少于孩子们所获得的。这一点，在我人到中年的时候，感悟越来越深。如今，我的孩子已成为理性少年，不再读绘本了。可是，我这个因为孩子而读绘本的爸爸，却成了个绘本爸爸而不能自拔。在阅读绘本的过程中，我得到的远不止感动，甚至，得到了很多很多的疗愈。而这些，河合隼雄，他早已料见。就像他在《孩子的宇宙》中指出的那样，“我们就会明白儿童文学并不仅仅是针对孩子的，无论对于大人还是对于孩子而言，它都是有意义的文学”。

这些年中，我从初为人父，到成为一个各处自诩的“资深奶爸”，我最大的感慨不是一个阳光帅气的娃正在茁壮成长，而是，我在阅读河合隼雄的过程中，越来越看懂了自我。河合隼雄就是一位充满智慧的长者，他的洞见里有光，照亮我们身上那些曾经被自我所屏蔽的幽暗处，包括我们的善意、我们的无能，甚至我们自身的人性之黑暗，但是他始终微笑着面对你，并一直在鼓励你说，没关系，再来一次。

河合隼雄和欧文·亚隆，成为我当父亲，人近中年时的两道温暖的阳光，我沐浴在这两位智者的智慧光晕里，从而也获得了前所未有的力量。

儿童观的重塑

河合隼雄是专业的，但他没有门槛，就像界面友好的一个App，你轻而易举就进入了河合隼雄的世界。所以河合隼雄最大的特点就是如话家常，但是这些话语里，却有着基于常识而又高于常识的见解。这些见解当然来自他的理论素养，也来自他的临床观察。所以我们在读河合隼雄时，经常就会一拍大腿，叫到：正是如此。我也读过一点荣格，河合隼雄和荣格给我截然不同的感受。荣格也令人沉迷，而河合隼雄则令人明白。尤其是，河合隼雄的很多建议，是可以直接拿来用的，解决了很多为人父母者的燃眉之急。其中最有趣的是一本《实用教子秘诀48条》，真的很实用，比如其中有说，不要轻易给孩子买大蛋糕，我就觉得很有道理。即便物质丰富了，但对孩子最有益的经

历，不是一个大蛋糕，可能是你跟孩子一起自助动手做一个蛋糕的经历。

我曾说，河合隼雄重塑了我的儿童观。这个话并不夸张。这之前蒙台梭利对我很有影响，蒙台梭利认为儿童有一颗有吸收力的心灵，儿童身上固有的原力，是可以被我们成年人所唤醒的。我们成年人之以所从事教育就是为了让孩子们内心深处的本性得到保全并得以顺其自然。

而河合隼雄，则更加亲切，甚至以更加轻盈的姿态，以不费吹灰之力的方式，介入了我的儿童观的重塑。在读《孩子的宇宙》这本书的时候，我们可以看到，全书没有任何一句说教，却处处打动你，处处有真知灼见。当时我一读到前言，如获知己，这样的话，河合隼雄一经说出，就唤起了我内心深处极大的共鸣。《孩子的宇宙》告诉我们，孩子的世界是一个独特的世界，而这个世界其实我们每个成年人都有过，只不过，我们成年以后就忘掉了这段时间。这是一种事实，按照弗洛伊德的说法叫做儿童遗忘期，是由于儿童的记忆与成熟的记忆形式之间存在机制上的差异。

正因为河合隼雄，我才明白，在漫长的童年时代，孩子们处在一个独特的宇宙当中，我们要对这个独特的宇宙有足够的了解、足够的敬畏，同时也要对孩子有足够的耐心，我们等着孩子的自我寻找与自我发现，这样，才会等到我常说的“原力觉醒”的到来。但最可怕的事情，就是成年人以自己有知的名义，去破坏孩子的童年了。这样的事情所在多有，尤其在我们中国，像清兵卫的父亲这样的成年人无处不在，不管是身为父母，还是身为老师；不管是在家庭当中，还是在学校教育当中，我们总是以各种各样的旗号，强迫孩子们按照成人的意志行事，破坏孩子的自主自足的世界。每念及此，我都想，我们这些家长和老师都应该去读一读河合隼雄这本《孩子的宇宙》。

对教育的崭新理解

很长一段时间里，我都是一个体制内的教师，然后呢，11年前，又成为了一个男孩子的父亲。河合隼雄不但重建了我的儿童观，并且

也在教育理念的层面，给我了巨大的教益。

河合隼雄有一本书，叫做《孩子与学校》。这本书里指出了很多日本教育现状中的弊病，我读了之后却发现，这些所谓的弊病，中国教育尤甚。所以，河合隼雄开出的处方是，要让教育更为宽松，为学生真正的幸福着想，家长和老师应该有更为多样的价值观，在学校靠分数，在社会上靠金钱，用这些数字整齐划一的地进行排名，是无法判断孩子们的价值的，而是应该用各种不同的尺度来衡量他们。这些见解，照理说，我们国内的教育学者也在一再强调。但是理念上却未必有河合隼雄所见的那么深。

河合隼雄在这本书里提到，作为“临床”的视角而探讨的内容，必须通过努力进行深化。学习很重要，游戏也很重要，这种简单的毕业并没有什么意义。要追问“游戏是什么”“游戏的本质是什么”，这才是我们必须采取的姿态。这段话与我的理解非常有契合处，或者说，河合隼雄给了我理论的依据，让我从哲学的深度去思考游戏里面究竟意味着什么。有一本书叫《游戏力》，认为游戏可以解决常见的行为问题，激发孩子内在的自信力，并重建父母与孩子间亲密沟通的桥梁。这本书比较注重实操，而河合隼雄则从心理动力的深处，给我们呈现了游戏所能给孩子带来的持续成长的可能性。

如今我走出体制在做自己的儿童营队，这些营队里面最重要的一个项目就是游戏。我内心里有一点隐秘的自负，这个自负来自我的理论依据，便来自河合隼雄先生，来自荷兰的赫伊哈津，来自法国的迦约瓦，以及美国的简·麦戈尼格尔。

最深的动力来自于自我认识

但河合隼雄带给我的最重要的东西却不在这里。诚然，河合隼雄让我重新发现儿童，河合隼雄让我有了崭新的角度反思教育，但河合隼雄对于我而言，最重要的价值却在于，他让我更深切地看到了我自己，他带我进入了一个从未企及的世界，他让我前所未有地与我身上的那个纠缠许久的自我握手言和。这才是我最为感激河合隼雄的地方。

本来，我只是怀着寻找育儿秘方的目的去阅读河合隼雄，但却终于在河合隼雄先生的著作中，找到了自我。河合隼雄给了我一把钥匙，于是我打开了自我之门，这就是得鱼忘筌、得意忘言，河合隼雄先生就是把那金针度与人的智者。这样，我开始在中年的时候，重新思考人生的意义。或者说，我一直都在思考这个意义，有的时候百思不得其解，有的时候苦苦寻觅而不得。在过去的很多时间里，我都有一种空虚感，拣尽寒枝不肯栖，不断越过山丘，不断发现崭新的空虚。前文我说到焦虑，一则是育儿的焦虑，但更多的，何尝不是自我生命的寻求的焦虑呢？

这个时候，河合隼雄，非常坦率地让我们知道了我们每个人有不可企及之处，那么我们对自己的不可企及之处又该怎么处置呢？也许，最重要的只是，去看见。只要看见，就足够了。明白到这一点，那么我们就会在适当的时候，跟自己握手言和。

那么，这样的自我认识是怎么得到的呢？因为，河合隼雄带着我们去理解了儿童，从而也理解了我们这些成年人身上还存在的那个不肯长大的儿童。比如，我们经常看到孩子身上有很多的东西，与我们自身如出一辙，孩子就跟我们这些父母互为镜像。即是说，在家庭内部，我看到的孩子，他是一个被我塑造的孩子，而这个孩子同时也塑造了我。或者说，因为我观察到了孩子的成长，从而也看到了我的自我成长。比如，因为看到了我带给孩子的一些伤害，所以我也看到了我自己是如何在童年里受到这样的伤害的。于是，在这个育儿的旅程中，我就前所未有地、真切地、深刻地看到了我的自我。

看到自我，认识自我，生活在真实中，生活才更有动力。因为我清晰地知道我是如何来的，我也知道我要往何处去，于是在当下的生活中，就拥有了更为强大的力量，更为坚定的意志。这些认识，如果没有河合隼雄，我想我是一辈子都无法达到的，这是河合隼雄带给我的生命的觉解。

我很开心《心的栖止木》《大人的友情》再版，同时《心灵晴雨图》和《共鸣的灵魂》两书即将出版简体中文版。我分别用了两个上

午便读完了，阅读的快感，就像又给了我很多心灵的营养。虽然因为河合隼雄的著作基本上都已读遍，所以这两本书里面的观点，大致已经有所了解，阅读的感觉也不再像以前初读时那么惊艳，但河合隼雄还是每一次都让我心生亲近。我仍是能从中获得教益。

比如，河合隼雄认为，其实幸福有各种各样，每个人都有每个人的幸福，他人的生活只是他人的生活，你不可能去取代他人的生活，他人也不可能来取代你的生活。那么，你的幸福就是在你的生活当中找到你自己的幸福，并且，你自己的幸福也是独特的，是他人不可企及的。而在家庭中，幸福也是随处可见的，尽管建设家庭这件事本身也是非常辛苦的，但是与经商不同，建设家庭不是付出劳动就能获得利益那么简单，人们在解决亲人之间的问题的过程当中，获得心灵的快乐和满足，这才是家庭的真谛。

这大概就是河合隼雄最有亲和力的地方吧，让你温暖，让你更好地去拥抱你自己，知道自己身上的局限，也知道自己身上的缺陷，然后看到你自己身上那些本来以为是隐藏着看不到的东西。关键是，这个看到的过程，他不是严厉的剖析，让你无处藏身，而是怜惜的，带着理解的同情，这样，我们就能够跟自己身上那一部分你自己所不愿意见到的自我握手言和。



想了解日本人心灵中的秘密吗？

扫码获取“湛庐阅读”APP，

搜索“心的栖止木”，

查看彩蛋。

心灵的风景

第一部分

荒唐人生

人生会发生什么事情，谁都不知道。我辞去国际日本文化研究中心所长一职后，心想，这下子可以做自己喜欢的事情了，却偏偏又当上了文化厅厅长。这么一来生活大大地改变了，不过倒也遇到不少有

趣、愉快的事情。

我当上文化厅长官之后，最值得庆幸的事情是听音乐和看戏的机会增加了。于是赶快趁着工作空当，接连到歌舞伎座看《菅原传授手习监》[1]，又去观赏了二期会[2]的歌剧《费加罗的婚礼》。

我年轻的时候，因为受到日本战败的打击，对欧美文化非常向往，对日本文化有点疏远。当上文化厅厅长后，反倒很想趁此机会多多接触日本传统文化。好久没看歌舞伎了，我为它的优美所倾倒。年轻时，我大概比较拘泥于艺术中所传达的古老的道德观，然而到了这把年纪后，已经超越这些，而能纯粹享受“美”的世界了。

而且，如果把歌舞伎看成是和式歌剧的话，我发现真的很有意思。欣赏舞台的整体结构和动向时，连剧中台词听起来都像唱歌一样。德国作曲家瓦格纳的作品虽然以“音乐剧”之名区别于“歌剧”，但歌舞伎才真的是音乐剧，整体的艺术效果真是妙不可言。

我一边这样感觉着，一边接着去看了《费加罗的婚礼》。以前也看过几次，每次都深受感动，总会被莫扎特音乐的美所感动。这次由宫本亚门导演的新版本和二期会成员的完美演出，令人耳目一新，感觉经历了一场心灵的洗涤。

虽然《费加罗的婚礼》在各个方面都和《菅原传授》不同，但我忽然发现二者的故事在“荒唐无稽”这一点上倒是相通的。两者都能使观众开怀大笑，或许讨厌歌舞伎和歌剧的人会生气地骂道：“真荒唐！”

偶然加上偶然，让故事一直发展下去。

很多人不喜欢偶然，他们会想“不可能有这种事情”，并因此而气愤不已。但像我这种和很多人畅谈过人生的人，却认为人生充满了偶然。实际上，偶然真的会带来无法预测的悲剧或幸运。

这样想来，我开始觉得无论是歌剧还是歌舞伎，都和真实的人生息息相关。借着把真实人生的本质放大，歌颂出来，让观众明白认

同，让人们感受到人生中所发生的偶然中所流动的必然性。

这么说来，其中必有所谓“讴歌”人生的表现手法。但其中所谓的“歌”不一定是快乐的，有时也有悲哀的歌。实际上，《菅原传授》就唱出了悲哀，整体展现出美的结局。

认同自己的人生是很重要的。在认同时，不但需要知性的认同，同时也别忘记感性的认同。也许歌舞伎和歌剧便是借着唱歌，获得后者的认同吧。我也必须思考一下自己作为文化厅长官这个角色该怎么“唱”才好。

修复的困难

接受文化厅长官一职，我提出的条件之一是在京都国立博物馆内设立一个分部。一方面是因为我住在关西，另一方面是考虑到关西在文化上的分量。不过，工作还是在东京处理得比较多，京都则是一星期出差一两次。总之，在各种形式上都比集中在东京一处办公的做法有所变化，是一件好事。

我趁着到分部出差的机会，参观了博物馆内的文物保护修理所。这是对古代美术品进行修复的地方，历史悠久。他们对历经岁月洗礼伤痕累累的雕像、织制品、绘画、文书等进行修复。据说，也有很多海外美术馆前来委托修复一些美术品。

到现场时，首先深深感受到的是“严肃”的氛围。每个人都极其精细地面对需要慎重处理的工作。那种气氛扑面而来。据说很多修复工作，动辄要花几年的工夫。

织制品有缺陷的地方，要先确认它的材质，再算出缺损部分每根线的针数，最后织出同样的东西来修补。这工作细碎得几乎令人昏厥，但就是要这样耐心地继续做下去，甚至花几年时间才能完成。这样的专注和毅力，令人由衷地敬佩不已。

修复的时候，如果修补用的布比原来的布强韧，反而会伤到原来

的布。所以，用于修补的布最好比原来的布“稍微弱”一点，但这个分寸很难拿捏。我一边感慨原来如此，一边回想起自己的往事。

我在大学毕业后，如愿地当上了高中老师，那时高兴得不得了。当时真的很热心地教育学生，积极地上了很多补习课。然而，即使这样卖力地教，学生的成绩却依然不见进步。

我下了很多功夫努力地教，却看不出什么效果。过了很久以后，我才明白过来，我的愿望和能量过于强烈，反而让学生的成长力萎缩。修补的一方不能比被修补的一方强。

想到这里，我开始觉得在博物馆的修复工作和我曾从事的教育工作非常类似，并不是“这里有缺陷补上就行”，要先研究出布的品种、新旧程度、织绣的针数等，就像对找我心理咨询的人，不能立刻说“这样做就好了”。

而是要一起慢慢回顾过去以及思考周围的状况等，这和修复工作的情况几乎一模一样。而且工作要花费数年，甚至10年以上，这一点两者也一样。

只是我从事的心理治疗工作并不是由我来修复，而是帮咨询者引出他们自我修复的可能性，让他们靠自己的力量好起来，不过在那过程中所需要的纤细感觉、精神专注力和持续性等要素，可以说与古代美术品的修复工作完全一样。

“修复的时候，没有任何一个个案是相同的。每次都必须重新思考才行，不可忘记初学时的热情和谦虚谨慎。”

他们对自己工作的阐述，感觉就好像是在为我的工作做说明似的。

佛像的姿势

在东京和京都的双重生活中，每次回到家，邮件总是堆积如山，

整理起来很费工夫。不过，偶尔也有令人开心的事，比如打开包裹看到一本吸引人的书的封面时，心情好舒坦。

这本书的封面整体以黑色为基调，露出救世观音侧面的版画。好像以前曾看过般令人怀念，于是便拿起来仔细看，是藤绳昭的《私家本佛像遍历》。

藤绳昭先生是年纪和我相同的精神科医师，是京都大学的名誉教授。他是我在1965年从瑞士回国以来到现在的老朋友，当时还曾共同参加过有关梦的研讨会。他对版画很有兴趣，我曾收到过他寄来的佛像版画贺年卡，因此看到这本书的封面时觉得好怀念。

看着版画上佛像的姿势时，藤绳先生一刀一刀雕刻着佛像时的心情便真切地传了过来。这已经不能称为“兴趣”，而应该说是和精神科医师这个工作表里如一的事情了吧。

和许多患者见面，承受着他们沉重的心情，却不能对任何人说出谈话的内容，只能自己默默地雕刻着佛像。在他的手的动作之中，可能包含了许多事情。从那刀刻中逐渐显现眼前的佛像的姿势，既是他自己的姿势，也是患者们的姿势。

而我对长笛的爱好则是简单的兴趣而已。我把听到的许多内心的烦恼，化为声音流出去。刚开始吹时自己还没有意识到这点，吹长笛其实对我作为心理治疗师的工作帮助很大。虽然不及藤绳先生对版画的喜好程度，但或许可以说是在做同样的事情。

最后一尊佛像是“不动明王”，并说明雕刻这尊“不动明王”时没有模特儿。看到这里，我感觉这可能是藤绳先生的“自画像”。

有趣的是，虽然这本版画集几乎都是佛像，但第一件作品却是作者“幼年时的自画像”。而且，作者的简历上也有一幅小小的作者“自画像”的版画，是藤绳先生柔和的脸。

我弟弟逸雄，也是精神科医师，他是藤绳先生的学弟，很遗憾在几年前过世了。我和逸雄过去聊天时曾经提到一个话题：如果自己有

精神病时，希望由这些精神科医师中的哪位朋友来当自己的主治医师，他多次回答的人都是“藤绳先生”。理由是他最值得信赖，最温柔体贴。

然而，那“温柔体贴”的人会有“不动明王”的愤怒，又是怎么回事？

答案可能有很多种，但我常常想，若是接触过多心理有疾病的人，除了温柔体贴之外，也不能缺少这种严厉。如果没有这种“可怕”，只有温柔体贴，也无法真正胜任工作。

在各种涵义深刻的佛像最后，放上这“不动明王”，我的心被打动了。虽然如此，能够一起开心地谈论这话题的弟弟却不在了，实在遗憾，仿佛在这些佛像的什么地方投下了阴影。

好人“忧郁”

为振兴地方文化尽一点绵薄之力，是我想做的事情之一。我在当上文化厅长官时，就强调过这点。为了实现这个诺言，我便立刻采取行动，到日本各地举办“文化艺术恳谈会”，出席演讲的同时也听取各地方人士对振兴文化的想法和希望。

第一次恳谈会在香川县举办。第一天观赏了金毗罗歌舞伎大戏，第二天举行恳谈会。之所以选择金毗罗歌舞伎，可能很多人已经知道，这里是利用指定为重要文物的古老小剧场做公演的，因此琴平町的全体民众主动踊跃参加文化义工活动。

中午走进乌龙面店时，老板娘告诉我说：“我先生也去做义工呢。”因为是老旧的小屋，因此连演员都要“竞标”决定人选，而这些全都是义工的工作，她很热心地说明对表演时间的掌握也很不简单呢。

确实如此，小屋是铺榻榻米的，而且带客入座的“阿茶子”小姐还穿着红色围裙，手脚利落地移动的模样让人怀念起了过去。作为义工的她们，实在令人敬佩。

演出的戏码是《义经千本樱》的《寿司屋》[3]戏里有一个叫“不正的权太”的坏蛋角色，由片冈仁左卫门丈名角演出，看着真叫人痛恨，甚至已经到了父亲忍无可忍，拔刀刺杀了权太，都让人觉得活该的地步。

但是听到他快断气时说的话，才知道原来权太竟是个“大善人”，整个剧也在观众一同落下同情的眼泪时缓缓落幕，可以说是歌舞伎戏剧中最精彩的落幕方式。“大坏蛋”转变成“大善人”的技法，在歌舞伎中好像称为“浪子回头”。全体观众都为这“浪子回头”而鼓掌喝彩。

在恳谈会中，我把这“回心转意”作为话题，当然听众多半也都很熟悉这类情节，因此算是个好话题。

不过我的重点是，现代日本的“大坏蛋”是“不景气”，但也许可以借着日本人对待他的态度，产生让他“浪子回头”变成“大善人”的机会。

这是我就任文化厅长官以来一直强调的事情，不景气的英语单词是“depression”，这个单词也用来表达心理上的抑郁状态。

我身为心理治疗师，在遇到患有抑郁症的人时常会经历这种情况，即他们可以借着开始某种创意性活动，而顺利克服病症。

经济上的不景气也一样，我想，日本人这时唯有从事文化性的创意活动，才能克服困境。文化的活性或许可以唤起经济的活性。而恶人的“不景气”也可以“回心转意”，变成善人的“景气”，即日本人的心活性化成为善人。

也许是“回心转意”这个话题不错，恳谈会后，文化义工们的讨论也相当踊跃，休息时间仍有很多人，不仅从香川县，还有从四国各地来的人，和我讨论各地方活跃丰富的文化活动。

虽然只有短短两天，却是一段非常充实的经历，让我感觉举办文化艺术恳谈会真的很有意义。

心灵的风景

4月23日是“世界读书日”。日本放送协会想在这一天做一个特别节目，邀请我做客《收音机生活俱乐部》，和播音员村上信夫先生针对“儿童和读书”的主题对谈将近两个小时。

我们所提到的“儿童的书”，并不是只给儿童读的书，而是描写通过儿童的眼光所看见的世界的作品。不是通过已经因常识而浑浊的大人的眼光所看到的世界，而是通过孩子清澈的眼睛才能看得见的“心灵”的真实。话虽这么说，所谓“心灵”到底是什么呢？

节目播出期间，我们共收到147封正在收听广播的听众传真过来的信，令人欣慰的是，其中有几封信提到了对巴内特的《秘密花园》的印象特别深刻。可能很多人都读过这部古典名著，一个孤独少女的心，因为一个谁也不知道的“秘密花园”而得到安慰和疗愈，我们不妨把这个花园想成“心灵”。

平时谁也没有留意到这个“秘密花园”的存在。人类世界正快速发展，完全没有理会这种事情的空间，有人会说“根本没有这种东西”，也有人说“那又能赚多少钱”。

但是，知道的人就在内心深处得到了疗愈，脆弱的心也得到了安慰。如果把那样的“秘密花园”视为“心灵”的表象，不是正吻合吗？

这个“秘密花园”既不能用钱换算，也不能用数量来表现。然而，如果我们想象少男少女的世界深处有“秘密花园”，即心灵的话，那么大人也就能看到和以前完全不同的风景了。

说到心灵的风景，我最近刚刚出版了一本叫作《去往纳瓦霍之旅的心灵风景》[4]的书。书中阐述了我为什么会去拜访美国原住民的部落。

虽然纳瓦霍人住在美国，但他们过的却不是现代文明的繁荣生活，而是继续过着与自然亲密接触的生活。

要说他们“弱”，或许可以说在现代社会中的他们就像儿童那样非常“弱”。但也许正因为如此，他们反而能看见“强”人所看不见的“心灵的风景”。

志在传承纳瓦霍文化的小学老师问孩子们“身为纳瓦霍人是一种怎样的体验”，如果有答不出来的孩子，老师就会带他们去山谷中，说：“身为纳瓦霍人，就是可以吃在这山谷中采到的东西。”于是，老师会仔细教他们生长在那里的植物名称，教他们哪些植物可以吃，哪些植物是药草，这件事情令我印象深刻。那山谷对纳瓦霍人来说，就是“秘密花园”，在那里可以看得见“心灵的风景”。

虽然要在现代社会存活下去，金钱很重要，效率也很重要，但我们不能一味地只追求能胜过他人的强大，反而要学习被视为弱者的孩子，并学习美国原住民的“眼光”来看“心灵的风景”，生活才能变得更丰富。

出云之旅

我利用连休期间到日本岛根县出云去旅行了一趟。今年可以说是我过去工作集大成的一年，我想写一本有关日本神话的书。因此，从很早以前，就想去拜访出云了。过去我曾参拜过几次出云大社，这次想尽量多地拜访出云众神的神社，让众神的印象在我的头脑中更鲜活地涌现。

我之所以研究日本神话，并不是为了要把神话和历史做对照，而是为了调查那些神话是从什么地方的文化传承过来的。就我来说，我只是想借此思考形成这种神话的日本人的“心”而已。

日本神话的整体特征可以说在于“均衡”，不是说两个对立的力量中的一方胜利、另一方失败，而是两种力量均衡共存。这在全世界的神话内容中都可以说是很稀罕，同时也很有启发性。

有个故事很能表现这种特征，就是让国的神话。高天原之神，出

云之神，大国主神并没有和天照之神的子孙作战，而是把国让给他，条件是把大国主神供奉在巨大的神殿中祭祀。

众所周知，从出云大社挖掘出了非常巨大的柱子，并成为社会的热门话题。神话中所说的事情正好反映在这件事情上。虽然这根柱子目前为了修缮正委托文物研究所处理中，大众还看不到，但可以看到挖掘现场的痕迹与记号。据说，这柱子高达48米，在当时一定是高得超乎想象。

我心中一边浮现柱子的各种形象，一边访问神社的工作人员，内心觉得很快乐。这次我除了造访出云大社之外，还有日御碕神社、八重垣神社、神魂神社、熊野大社、佐太神社和美保神社。在每个神社都听取了工作人员详细的说明，因此我对神社的建造和整体外观也充满了兴趣，它们都和各种神话有所关联。仅仅是安静站在那个地方，心中便浮现出众神的世界。

从“均衡”这一点来说，最初只祀奉出云神社的神，后来也开始合祀起高天原神社的神。如果详细去调查这样的组合，很可能会找到很有意思的发现。

最让我感兴趣的是美保神社，这里的祭神是事代主命、美穗津姬命，但前者不知道什么时候开始被称为“惠比须神”，到现在还被普遍信奉。我注意到，日本神话中被放到苇舟中流放丢弃的蛭子，是没有被收入日式“均衡”的神。我想，蛭子不就是和被称为大日女的天照大神相对的男性太阳神吗？这蛭子成为惠比须神的信仰在民间很普遍，但在美保，出云神社的神，大国主之子事代主命却被视为惠比须。这要怎么解释呢？

我想查清楚其中缘由，然而，这方面的古书却被烧掉了，没办法再做详查。不过，像这样一边旅行，一边听取各神社的故事，不但能感到古代日本人心中所想的事情被传达过来，而且还能联系到现代。这可能是出云这个地方所拥有的不可思议的力量在发挥作用吧。

我爱你

2002年，因为世界杯足球赛，再加上也是日韩国民交流年，所以和韩国的文化交流活动接连不断，真是可喜的事。在韩国首尔举办的“日本美术名品展”就是其中一场活动，我为了参加开幕典礼而到韩国访问。

这次展出包含国宝17件，重要文物72件，即使在日本都难得一见。尽管仅在这方面就有很多有趣的话题，但这次我想谈一谈完全不同的事情。

由日本驻韩国大使寺田辉介先生专门招待这次从文化厅前来参加活动的人，也请了韩国相关的文化人士参加，其中一位是广播文化振兴会的金容云理事长。我在国际日本文化研究中心担任教授时，金先生曾以客座教授的身份前来，他对日韩文化的区别深感兴趣，我们也是经常一起谈话的老朋友。

因为有金先生在，所以大家又开始热心地对日韩文化的区别展开深入的讨论，非常有趣。

青少年问题、少子化问题也成为话题，有人开玩笑地说：“在日本发生的问题，稍微过一段时间便会在韩国发生。”

有不少年轻的韩国女孩不结婚，这一现象虽然没有日本社会严重，不过这种倾向在韩国也很强。

最近，日本和韩国的年轻人彼此的交流加深了，这是个很可喜的现象。韩国年轻人可能是看了日本电影而受到影响吧，他们很流行说：“お元气ですか？”（你好吗？）或说：“爱してます！”（我爱你！）

把说“我爱你”代替打招呼。日本某高官访问韩国女子大学时，女大学生居然说：“爱してます！”（我爱你！）据说日本高官听到后大吃一惊，随即大家大笑起来。

这时，金先生说，在日本，男女朋友之间都不会说“爱してます”，因为日本人不喜欢直接表达，所以如果爱人说“我爱你”的话，反而会觉得不是认真的。但韩国人喜欢直接的表达方法，所以会清楚说出来。但是日本方面的代表反驳道：“现在的日本年轻人也会说了吧。”

“现在的年轻人，真爱一个人时，会用更不同的表达方法。”又有人再反驳，议论纷纷。然而，因为全体参加者都不“年轻”了，所以并没有超出闲谈的领域。

听的过程中，我想到，现代的男女或许已经超越说不说“我爱你”这个问题，而是互相对“爱”的意义，渐渐感到不明确起来，这点才是大问题吧。

这并不是说，以前大家对“爱”比较清楚明白。无论采取什么样的表达方法，对“爱”应该有共通的印象，它和结婚是相连的。但无论是日本或韩国，对现在的年轻人来说，爱不爱已经变得暧昧不明，对结婚也看不出有什么重要性了。虽然文化到了意想不到的方向发展，不过能和异国人士亲近地交谈还真是愉快。

蛹内蛹外

趁着文化厅工作的空当，有时候我也会去参加临床心理方面的研讨会。最近，我去参加了学校辅导员的研讨会，听取了不少不良少年渐渐改过自新的经历。出席这样的聚会，好像回到老家一样，感觉很轻松。

说到学校的辅导老师，本来是因为学校里辍学和霸凌事件增加，而令学校认为有必要设立专门和学生深入交谈的老师，而设立后的效果正在逐渐提高中。因此，最近学校来找我咨询青少年事件的情况也增加了。

另一方面，也有辅导老师说“心理”问题可以沟通，但对于不良事

件却不知道该如何应对。关于这一点我有以下的想法。

我以前就常常说，青春期就像毛毛虫要变成蝴蝶之前先变成“蛹”。从外表看起来好像没什么变化，其实内部却正在发生巨大的变革。

青春期的孩子们对于自己内部正在发生的巨大变化到底是怎么回事，自己并不明白。因此，无论如何都会变得沉默寡言，越来越内向。这样的孩子渐渐地便会不去上学。

对于这种情况，如果内部所发生的大变化被泄露出来，往往会表现出不良的行为。出现这种情况，其实孩子们也不知道自己为什么那样做。总而言之，不做出点什么事情，他们心里就不安稳。

如果能充分理解这一点的话，对于遇到辍学或窝在家里不讲话的孩子，和遇到不良少年的情况基本上是相同的。

“不管现在是什么样的状态，只要顺利度过这段时期，就会好好长大成人，所以这期间就陪着他们度过吧。”

如果有这样的觉悟，从正面好好开导，就没有问题。

当然，如果是不良少年的情况，就算想找他们来咨询室谈话，应该也不可能。不过，不管什么时候、在什么地方和他们见面，只要能保持上面提到的态度，无论行为多粗暴或愤怒的孩子，也都会渐渐改变。当然，其中也有愿意来咨询室好好交谈的孩子。

话虽这么说，要解决不良少年的问题，必须掌握适当的时机，如果到了他们已拉帮结派开始集体惹是生非的时候，就很难处理了。这方面依然需要丰富的经验，有时甚至并没有适当的方法，不过还是要保持不变的基本态度。

可能有人认为，对于不良少年，女性不适合当辅导老师，我想只要能保有前面所说的基本态度，男女并没有关系。在这里发表意见的辅导老师也是女性。

虽然这里总提到辅导老师，但在根本上父母和老师的角色也一样。只要把所谓青春期想成是“蛹”的时期，那么经历某种程度的“粗暴”体验也是理所当然的事。

这时候，身为“蛹”的守护者的大人，不要逃避，要从正面去面对孩子，这点很重要。如果这时候逃避了，只会把孩子贴上“坏”或“异常”的标签，那么这只会让孩子变得更奇怪而已。

保存与破坏

文化厅的工作内容之一，是对文物的保存，因此我们和全国的博物馆、美术馆有着密切的关系。

我去参观了奈良国立博物馆举办的特展“大佛开眼1250年东大寺总览”。自从大佛开眼后已经历经了1250年，这期间遭遇过两次火灾，却依然能保存下相当多的文物。展品的质量都相当优秀，令人敬佩。

在看到著名的日光菩萨、月光菩萨的立像时，我有了一种不可思议又难以言喻的感觉。在阴暗佛堂中的菩萨像，正如所谓“拜观”那样，心中会意识到“拜”的对象。然而在这里，那姿态原原本本地显露在阳光下，虽然不是很强，但却感觉到“艺术品”的气息。

作为艺术品本身已经很不简单，而且以前从来没看过菩萨像的背面，现在却可以从各个角度观望。望着这些菩萨像时心中不禁涌出想双手合十的情绪，真是不可思议的体验。

因为是在鹫塚泰光馆长的陪伴与说明下参观，所以可以了解更多的细节，更增添了无穷趣味。我对佛教并不完全了解，只在研究明惠上人的《梦记》时，稍微研读过《华严经》，也因此对《华严经》特别感兴趣。在庐舍的那佛像中，佛身上既画了极乐世界，也画了地狱，真切表现了世界本身。

我因为工作关系曾和各种人一对一地谈过，在此期间，我一直说

一个人就是一个“世界”。孩子的心中有“宇宙”，我认为这些佛像也体现了这一点。

这一尊尊佛像能保存得这么好，令我十分感动。从这件事，我联想起阿富汗中部的巴米扬大佛。想到它遭到那样严重的破坏时，鹫塚馆长说有些资料也散逸流失了，并提道：

日本在废佛毁释的时期，即明治初年打击佛教的运动，在1868年公布了神佛分离令，并以神道家为主破坏各地的寺院、佛教，强制僧侣还俗等，似乎也做了相当糟糕的事情……

我听到这里，大吃一惊。对于文物的破坏，并不能只是责备别的国家。

对巴米扬大佛的破坏，应该没有人会认为是好事。这么难得的文物遭到破坏，谁不会感到惋惜呢？

然而，在现在日本，这种自己“破坏文化”的事情难道不是正在进行中吗？展览中所陈列的“文物”的保存本身就是明确的证据。

不过，“文化”并不是眼睛能明确看见的东西。而日本人传统中所拥有的“文化”，比如日语，就在受到日本人的急速破坏。这样好吗？

这是一个难题。文物应该受到保存，但是“文化”和“传统”是活的东西。活的东西要继续变化才有意义，不适当地想要“保存”，反而可能中断了其生命力。

置身于古代佛像的包围中，我不禁思考起当下的日本文化。

年龄加括弧

前几天，我出席了教我长笛的水越典子老师的演奏会。因为有合奏，所以总共有40位门生演出。感觉好像相扑力士从“序二段”依序排到“横纲”[5]，我好不容易留在了“幕内”。当然，我年龄也最大。

虽然也想吹一次喜欢的曲子，不过却总禁不住想到：“这把年纪了，大概不行了吧。”

一边这样想着，一边试着吹吹看，果然不行。不久之后，我发现问题就出在总想到自己“这把年纪”上。

如果不想这个，只管去试一试的话会怎么样呢？结果要是不行就不行，但或许不只是年龄的关系，还有才华和练习量等其他各种因素。

这时候我想到：“把年龄括起来吧。”

这和“忘记年龄”不同。不管怎么说，七十几岁就是七十几岁，和五十几岁、六十几岁不一样，跟年轻人就更是完全不同。有人能简单地说“忘记年龄”并努力地“不输给年轻人”，我虽然很佩服，但也觉得这样反而会给旁边的人添麻烦吧。

所谓把年龄括起来，意思是不忘记年龄，但还是要做着试试看。而且，人这东西也真有意思，虽然是高龄的男性，但在内心深处依然有一颗孩子的童心、年轻人的心，甚至一颗女人的心。以音乐来说，主旋律的演奏虽然是老男人，但陪衬的协奏和伴奏则有年轻人、孩子、女人以及其他各种增添色彩的元素。这些元素全部合起来，才组成一个人。

拘泥于年龄和性别的人会变得很单调，听不到主旋律之外的声音。忘记年龄的人，就像过大的低音声盖掉了旋律。把年龄放在括弧里，时而去掉，时而把括弧强化、弱化，人生也会更丰富。

因此，我把“73”这年龄放在括弧里，试着挑战稍微有点难的曲子。随即想到“已经一把年纪了”，有点想放弃，但手指却自己动了起来。练习的时候态度也开始不一样了。过去会放弃的部分，现在也鼓起勇气来吹。虽然如此，也不宜做出和年龄不相称的冲动举止，当然有时也会想到“年纪还是大了”，随后又觉得还是别这样想吧。

这样练习的结果是，终于能正式登台表演。但演奏毕竟无法达到

完美的地步，只能做到让自己觉得满意。水越老师说："这次比以前放得开了，照这样下去还有很大的进步空间。"

可能和一开始就被年龄绑住不同，破茧而出了吧。

把年龄放在括弧里，不只是老年人，年轻人也可以如此。我觉得，时而把年龄放进括弧里，时而拿掉，生活或许可以变得更加多姿多彩。

命运的和音

可能世上有很多既古老又新潮的东西，此时我想到的是"命运"。我不知道古代人怎么称呼，可能现在有人会说，这新时代还谈什么"命运"。不过，命运也是当代的问题。

2001年9月11日，恐怖袭击发生时，一栋大楼被摧毁，另一栋大楼的高层也有人拼命往下跳。当时赶来救助的消防队员却说，被摧毁的大楼有倒塌的危险，所以大楼的上层反而比较安全。那个人听了劝告后，又再折回大楼的高层，这时候第二架飞机却撞上了大楼，这个人丧失了生命。

获知这件事情时，我内心感到很痛苦，到现在都忘不了。出于善意提出劝告的消防队员终究料想不到，还会有第二架飞机撞向大楼。这一切只能说是命运。

可能有人会说，事到如今说什么也没有用了，不过我会这样想到"命运"，其实是因为最近看了由蜷川幸雄出演的古希腊悲剧《俄狄浦斯王》在东京的公演。

俄狄浦斯的双亲在儿子出生时，被神预言说："这孩子将来会杀父娶母。"

双亲知道这孩子背负着这样的命运后，便想尽办法避免这一切。俄狄浦斯成人后也得知自己的命运，便拼命努力去避免。然而，这些

努力却带来了相反的效果，俄狄浦斯在浑然不觉的情况下，还是被卷进命运的浪潮中。

剧中演绎了浑然不知地过着幸福日子的俄狄浦斯，如何遇到一件件出乎意料之外的事件的过程。这令观众深深感到，人这东西，不管有多么强大的意志力，不管做了多少努力，也只能顺从命运的安排，没有别的办法。

要说经典中的新意，便是这部剧的音乐由东仪秀树负责，观众由此体验到了更丰富的情感。日本雅乐拥有古老的历史。如果探求其发展路径，大概可以追溯到这出剧产生之时。而且，剧中的音乐也以“新”东西被演奏出来，听过东仪秀树音乐的人应该都知道。

开幕后，“合唱”（歌舞队）的人，吹着笙出场的时候，观众感受到极大的触动。笙的和音非常微妙，既和谐又不和谐，散发着不可思议的乐声。这当然是为了让观众预感到俄狄浦斯的命运，但我却感觉到这和音覆盖了世间的一切。

现在由于科学技术的发达，人类可以享受到极方便且舒适的生活，可以凭自己的意志和努力完成很多事情。尽管如此，还是有很多人陷入命运的不幸中。作为心理治疗师，我常常会感受到命运力量的强大，也亲自接触到受到命运折磨仍坚强活下去的人的勇敢姿态，那人性的光辉令我感动。

磨炼自己强大的意志力和努力活着固然是一件美好的事，然而能够感受到命运的力量，就像笙的微妙和音那样，我觉得人生的意味会更有深度。

娃娃头老师的回忆

1952年，我从京都大学数学系毕业后，在奈良育英学园的一个初高中学校当老师。因为当高中老师是我的愿望，因此非常开心，兴冲冲地去就任。我热情地投入到教学工作中，甚至连平时看报纸的时间

都没有。

当时一位比我资深的数学老师很照顾我，后来我们依然继续往来，这位寺前弘之助老师于几天前去世了。

后来我来到东京后，联络不太顺利，因此收到讣闻时已经太迟，葬礼已经举行过了。因此，在回忆起种种往事时，想在这里写一点东西，聊表自己的哀悼之心。

因为寺前老师的发型有点像娃娃头，因此被起了个绰号“娃娃头”，但无论是学生还是同事们都是怀着敬爱的心这样称呼他。尽管他有一点脱离世俗世界的倾向，但大家依然对他感觉很亲近。

有一次，“娃娃头”老师发现有人在书桌盖内侧用小刀刻了涂鸦文字。虽然找到了刻字的学生，但已经雕刻上去的东西却没法去掉了。尽管这种行为跟现在的学生的离经叛道没法比，不过在当时来看，这已经是相当“恶劣”的表现了。

“娃娃头”老师立刻对那位学生说：“放学后，到教职员办公室来。”

学生来到教职员办公室时，看到老师已经准备了雕刻刀和两套木板。

“我刚才注意到，你的雕刻刀法相当有味道，我对雕刻也很有兴趣，不时雕些东西，可能没有你雕得好，不过我们来一起雕吧。”

就这样，“娃娃头”老师和那位学生一起雕刻起木头来。话虽这么说，但并没有立刻雕完。

“以后，你就常常来这里继续雕吧。”

就这样，放学后两个人就热忱地雕刻木头。

“娃娃头”老师不擅长说教，几乎没有说过什么。但是，他表达了对学生作品的佩服。就这样，那位学生的态度也渐渐好转了。

这件事情给我的印象非常深。我确实是一个极热心的老师，但那样往往会适得其反。例如，如果看到学生胡乱涂鸦刻字的话，我可能会破口大骂学生，或者把学生叫到办公室长篇大论却毫无助益地说教一番。

但与其全神贯注在由上到下的填鸭式教育上，倒不如像“娃娃头”老师那样，和学生一起专心投入爱好的事物。表面上看起来两个人好像没什么关系，但其实已经建立起了很深的关系。而且，以这种深入的关系为支柱，学生也能依靠自己的力量重新站起来。

这位学生想必已经从“娃娃头”老师操作道具的方法、进行雕刻的态度等无言的行为中，学到了生活的态度。

现在学校的老师们，如果能从我悼念“娃娃头”老师的这篇文章中得到一点启发的话，我就很欣慰了。

优点、缺点

前几天，我到京都的西阵中央小学，上了一堂六年级学生的道德教育课。所谓道德，是在希望大人也一起思考的宗旨下，尊重孩子的自主判断。教育部最近对各级学校颁发了《心的笔记》作为教材，有别于过去的教科书和辅助读本。因为我也参与了这次教材的编撰工作，所以在职责上，我希望能在课堂上亲自使用一次看看效果。

我采用了《心的笔记》中五、六年级学生用的“发现自己、磨炼自己”部分当教材上课。我提到，首先要“发现自己的优点”。

“请写出一项自己的优点。”

我这样说完，有的孩子没能立刻写出来，而是陷入了沉思。于是我忽然想到了什么，便叫那个孩子站起来，然后我问大家：“有没有人可以说出这位同学的优点？”

立刻有几个人举手。其中一个说：“××同学很温和……”

于是，同样的事情便继续下去，大家纷纷举手，被赞美的学生都很高兴。在那期间，我也逐渐把29个孩子的名字和印象一一刻进心里。

这时我先声明道，接下来我们要做一点比较难的事情。

"'朋友很多'虽然是一件好事，不过相反，'朋友很少'是不是一件坏事呢？"

我这样问时，大家又纷纷举手。

"只是没有机会交朋友而已。"

"只要有一个重要的朋友就行了。"

有学生这样回答。

我对孩子们活跃的想法和说话时灵活的眼神感到由衷佩服。

之后，我又问孩子们对于"对谁都很亲切"的人和相反的"对谁都不亲切"的人有什么想法。

有人说，虽然是"优点"，但相反的一面不一定是缺点，有人则不同意这个观点，意见开始出现分歧。

谈到"缺点"时，有人说："该做的事情拖拖拉拉到最后才做是缺点。"

这时，立刻有人反驳："暑假刚开始时可以快乐地玩耍，到最后两天再赶快做作业就可以了。"

"不，那还不如前两天就先做好，剩下的时间就可以好好玩了。"

"这样不行，我觉得还是每天都做一点最好。"

每个人都分别表达了自己的意见，讨论也变得热闹起来。这时候的孩子们，真是活泼可爱。

“谢谢大家的宝贵意见。在这里最重要的是，大家的想法都不一样。在此期间，作为个体的自己包含了所有的优点和缺点，全世界就只有一个这样的人，不是吗？”

于是我说，所谓自己的存在，便是在这个世界上唯一的、无可取代的东西得到大家的认可。能和孩子们一起自由思考，真是快乐的一小时。

心和身体

近代西方把心和身体明确分开，从而发展出近代医学。最近，对于这两者的微妙关系应该如何思考，在医学、心理学、哲学等各个学科间都在努力开拓新的视野。

虽说是客观存在的“身体”，但就像近代医学所处理的方式一样，又分为从外部客观地进行检查或做手术的身体和个人以“我的身体”的视角在心中形成的印象这两种认识。例如，因为手术而被截肢的人，有时还会忽然感觉到那已经失去的肢体的疼痛，或在梦中梦到自己用双脚健康地走路。

“梦中的身体”真是不可思议，会在空中飞，有时甚至会化身为动物。我认为，这个“身体”才是和心深深相关的东西。最近在研究中对这种事情的体会越来越真实。然而，这不是在学问的世界里，而是属于艺术的世界。

日本镰仓时代的僧侣明惠曾经写下自己梦的记录《梦记》，我在加注解后于1987年出版了《明惠，活在梦里》。受到这本书的刺激，日本舞蹈家西川千丽小姐创作了舞蹈作品《阿留边畿夜宇和》。

拙著《明惠，活在梦里》已经被翻译成英语和德语。我曾想，如果千丽小姐的舞蹈能介绍到海外该多好，经过在波兰的公演后，千丽小姐又在瑞士、德国进行了公演。为了准备这两国的公演，2002年，她先在京都进行了公演。

在明惠的梦境中，“身体”的变迁意味深长，而且，让人感受到强烈的宗教性。最后，明惠在梦中升天，达到“身心宁然，如存，如亡”的境界，就是心和身体化为一体，连存在都感觉不到的透明状态。也可以说这是一直禅定的他，在宗教体验上的终极姿态。

像这样最终达到透明的状态，明惠在禅定的过程中也包含了“性”这件事。性，正是联系心和身体的东西。不过，近来，性有过分强调身体的倾向，造成了心被隔离的结果。

明惠在当时僧侣可以轻易破戒的情况下，仍然严守戒律。然而，很多女性都爱慕他，他也被女性强烈地吸引。在那期间，明惠除了始终守住戒律外，则在“梦中”与女性结合，通过那样的体验到达透明的境界。

我想，这种事情要以言语表达几乎是不可能的，但千丽小姐却以舞蹈和伴奏音乐的方式，在短短一个小时里传达给了观众。

身体所拥有的表现力之强烈和深刻，声音倾诉内心深处的力量之大，令我深深感动。像这样非语言性的表达，让我品味到心与身体的联系是一种多么真实的感受。

日本乐器和西方乐器合奏出来的音乐，也提高了这种高统合性感受的效果。

千丽小姐的舞蹈，如果能被欧洲人了解的话，不仅可以向欧洲人展示日本文化，同时对人类今后的生活方式也可以有所诉求。

模模糊糊的古语

我为了写关于日本神话的书，经常读日本神话和世界神话故事。关于“世界的起源”，不同的文化中都有不同的故事。有些文化认为是神的力量创造了世界，有些则是认为在混沌不明中世界分成了天和地。

可能有人会说，这种古老传说有什么趣味呢？然而，作为心理咨询师，我常常会被问到关于人类和人生的问题，总之，很多情况都与人类的“起源”有关。正因为其重要性，因此思考这件事就很有价值。

读《古事记》得知，日本的国土由伊邪那岐和伊邪那美夫妇神所生，但故事的开始并不是这些神的出场，而是被称为神世七代的众神先出场。

本来想省略开始的部分，从“国常立神”[6]“丰云野神”[7]“泥土之神”[8]“素引之神”[9]等这些名字长得念起来舌头都快打结的地方开始。但是，这些神后来完全没有再出现。因此我想，何必这么漫长地去叙述，何不干脆就从“伊邪那岐”“伊邪那美”开始呢？

不过，回过头来，重新依照顺序再读这些神话里的名字时，却有了惊奇的新发现。换句话说，所谓万物的“起源”不也是这样吗？

例如，谁都知道婴儿在刚开始说话时会发出一些“啊——啊——”或“呜嘛呜嘛”的声音，在听得出其意思之前（这被称为“初语”），会先说一些模模糊糊又莫名其妙的话。没有一个孩子是不经过这种意义不明的模模糊糊阶段就会说话的。

这样想之后，我开始觉得在这“起源”之前的模模糊糊的地方，其实是很重要的。

例如，我在辅导高中生的时候，常常会听到他们说一些“没什么……”“我只是觉得……”等意义不明的话。当我把这当成是“起源”之前模模糊糊的话听着时，不久就会出现可以与“伊邪那岐、伊邪那美”匹敌的重要语句来。如果在这模模糊糊的地方性急起来的话，关系就会“断”掉，可惜快要出来的东西也就出不来了。

或者，在某种新的创意出现之前，也不妨想成是“世界的起源”。在有所创新之前，还会再经历一段相当漫长的由模模糊糊的语言所形成的，称不上思索的不可思议的状态吧。也就是，像以前用那些模模糊糊的话语来思考似的感觉，然后才轮到“伊邪那岐、伊邪那美”出

场！

在就业、结婚等重要人生阶段的“起源”时，很多人都会以苦恼的形式经历着这种模模糊糊的阶段。

虽然如此，神话却能巧妙地掌握这种状态，真令我佩服。其实在想到这篇文章的创意之前，我也经历过一段模模糊糊的状态，但我无法记录下各种“神”长长的名字。



“开开心心”的毛病

开朗的朋友聚在一起，边喝酒，边闲聊，没有比这更开心的事了，我最喜欢这样的聚会。不久，有人谈起幼儿园时代的回忆。虽然大家都是笑着听从前的往事，但感觉却是一件悲哀的事。因为希望更

多人知道这件事，于是在取得同意后，我决定把这件事写下来。姑且将这孩子的名字叫作小S。小S是一个很乖的男孩子。

小S开始去上幼儿园，并在过了很久之后，有了一项重大发现：隔壁教室里有个女孩子看的绘本非常漂亮。绘本画的好像是灰姑娘的故事，小S也很想看。但是，要走到隔壁教室去看，对于很乖的小S来说是绝对办不到的事情。更何况，要请老师去帮他借书，更不可能。

小S一边耐心等待，一边看有没有其他机会。结果，出乎意料的机会终于来了。因为台风的关系，这天上学的孩子非常少，总共不到10个人，而且隔壁教室里也只有少数几个孩子来。

小S想，现在正是时候，便走进隔壁教室，找到心目中的“灰姑娘童话”绘本，开始读起来。对小S来说，那时的心情简直就像遇到心爱的人一样。

然而，这时候却传来老师的声音：“各位小朋友，很难得台风天大家都来了，让我们开开心心地一起玩耍吧！”

对老师来说，好不容易只有少数几个学生来，所以想到老师也可以一起快乐地玩耍，不知道有多好。

于是老师催促孩子们，在游戏室一起手牵手唱歌，然而，小S却紧盯着“灰姑娘童话”绘本不放。

“小S，不要一个人一脸严肃地看绘本嘛，快来跟大家一起开开心心地玩耍！”老师这样邀请他。可悲的是，小S没办法说“我想读这本书”，只好心不甘情不愿地跟其他孩子一起，让老师牵起手一起唱歌。他一边感到很悲哀，一边和大家牵着手唱歌。据说，那一刻的遗憾，到长大成人之后都没有忘记。

为什么老师和父母都以为孩子一定要“开开心心”才行呢？这几乎可以说是一种病态了，大家把这当作话题来讨论。说不定正是因为大人这种“要开开心心”的毛病，而使很多孩子有了悲哀痛苦的遭遇也不一定。

与其说是大人，或许应该说是日本人吧，动不动就要“大家一起”，也是一种近乎病态的习性。只要说“大家一起来玩”，就不能只是一个人地在读书，不管多么想读都不容许这样做。

因为是小时候的事，所以悲哀的过往也能被当成笑话来讲。但是，我想到自己和在场的那些朋友被送到“老年人之家”一类的机构，被迫大家一起开开心心唱歌跳舞的日子或许也不远了。

中老年人的自杀

最近，根据警察厅所发布的统计看来，日本自杀者依然很多，仅2001年一年就有31042人。以交通事故的死亡者不到10000人来看，就知道有多么多了，其中以中老年自杀者人数较多。

相对于二十几岁自杀的有3095人，五十几岁的有7883人，后者在人数上可以说是压倒性得多。再对比1991年的统计，二十几岁的自杀者有2215人，五十几岁的有4423人，可见五十几岁的自杀者的数量增加得比较显著。

有位五十几岁的业务员对工作感到厌烦，心情沉重得想去死。本来是一个有实力的人，因被赏识而调到海外，工作进展顺利，英语也行。大家都很安心，但没想到他却得了抑郁症。

让他感到最抑郁的并不是和工作有关的事，而是工作之后的聚餐和派对。因为他向来是个专心工作的人，宴会中的话题却令他感到困惑。外国同事对有关艺术和文化的话题懂得非常多，让他感到跟不上别人脚步。

有时，美丽的女同事跟他谈起“日本文化真美好啊”，或者《源氏物语》如何如何，但他读都没读过。他一边感到很羞耻，一边觉得无话可说。对于跟不上这些话题的他来说，难免觉得自己身为一个人的价值很低，最后连谈工作的时候也开始厌烦起来。

这是一个具体的例子，一般来说，50岁的人通常会面临身份、地

位和工作内容的巨大改变。然而，过去向来只一味地工作，换句话说生活一直很规律的人，便无法立刻适应那样的变化。

也许是自己走到死胡同里转不出来时，缺乏换个角度看事情的能力。遇到困境走不通时，其实只要试着稍微转个弯，改变一下方向来看就行了，在行不通的方向继续前进，路便走绝了。

仅靠工作努力振兴日本经济的时代已经过去了。重视自己的工作固然很好，但如果不考虑充实、丰富自己的人生的话，就会变成仿佛一直在努力地挖掘自己的墓穴一般。

在对孩子们灌输“生存力量的重要性”“读书的好处”之前，难道不该劝告中老年人也该去追求这些吗？日本上班族的读书量其实是很少的，他们应该拥有相当高的知识量。

不只是上班族而已，很多人，对于和工作没有关系的文化性事物，认为是“多余的”而完全将其忽略，这种社会风潮似乎很强盛。

企业不妨考虑为员工开办“晨读10分钟运动”，或许可以大为减少中老年人的自杀率。

这不是开玩笑，我正在认真思考，有没有什么可以鼓励日本中老年人读书的好办法？

超·老龄期的“幸福”

所谓超·老龄期这样的说法，大家可能很少听到，这是思想家吉本隆明兄在《幸福论》一书中开始使用的。我考虑到，称呼为吉本隆明兄是否适当？不过因为对谈过几次，就擅自决定这样亲昵地称呼了。

因为接触过很多因各种烦恼而找我谈话的人，所以对“幸福”这件事也想得很多。遇到有人来商量是否该离婚时，我会想到，离婚是不是更幸福呢？想到10年后会变成什么样呢？这是很难回答的问题。有些事情怎么想都想不通。因此，知道吉本兄的《幸福论》出版之后，

我就迫不及待地拜读了。

这本《幸福论》根据作者的亲身体验所写，因此，虽然是吉本兄所谓的“超·老龄期”的幸福论，不过依然不负众望，是一本很值得一读的书。光是听到吉本隆明这个名字，很多人可能会直接想到“他的书很难懂”，其实这是一本很容易阅读，也很容易理解的书。

最近有人想出了所谓的“高龄者”这么好听的说法，从前的老人到70岁就被称为“古来稀”，因此到60岁左右好像就被视为“老人”了。而现代则不一样，很多老年人都元气满满。不过，吉本兄说现代有很多“超·高龄者”，这就成问题了。不管怎么样，人总会“老”的。身体各处的疼痛增加，眼睛会看不清，耳朵也会听不见。而且，身体不能动了，还要你“活下去”。

吉本兄也和我一样，与其被称为“高龄者”，更喜欢被称为“老人”或“上了年纪的人”。以自己的生活感觉来说，后者更加吻合。

变成“超·老人”之后对“幸福”又怎么看呢？“无法想象一年后的事情，想了也没用”“不能定太大的目标”“建议‘运动适可而止’”“医师说不行也别气馁”……我只随便抄几句看到的喜欢的句子，就可以传达出这本书的感觉了吧。

不必那么努力地勉强去过“充实的老年”。如果苦就说苦，乐就说乐，他说“自然该死的时候到了就死吧，这样就好了”。阅读期间，感觉肩膀的力量忽然放松了下来。

很多哲学家和评论家似乎会讨论更多困难的事、做不到的事，但吉本兄则坦白说出“超·老人”的生活，陈述自身经历所得来的“幸福论”。也许有人会说，他只是说出“理所当然”的普通事情，不过现在，理所当然的普通事情能被理所当然地说出来也是很珍贵的。

读了这本书，“超·老龄期”的人和以后将迎接这个时期的人，大概都大大地“松一口气”了吧。

对于“死”和“老”都不必想得太抽象、太理论，只要自然地活着就

好。话虽这么说，吉本兄却像前面提到的那样想得相当多。他是因为曾经经历过那样的过程才写出了这本书吗？或者没经历前者就直接到达后者的状态了呢？对这点稍微有点疑问。

忍耐的评价

最近看报纸，发现因为冲动导致犯罪的事件很多，跟踪事件的报道也增加了。为了强迫女性跟自己交往而纠缠不休，最后到了杀人的地步。看年龄居然是中年人居多，要是以前的话应该是所谓“懂得界限”的年龄，然而现在却把界限完全抛弃掉了。

冲动犯罪的不只有男性，也有女性因为微小事件发生争执，而犯下杀人罪的。一气之下把自己的孩子杀了，显然感情的控制能力很弱。

确实，人生中令人生气的事情很多。有时候也会有“真想把你杀了”的想法，但实际上并没有采取这样的行为，通常都会把冲动压制下来。

把冲动压制下来忍耐着。我们来试着思考一下“忍耐”。

小时候，我们被教导忍耐是件好事。大人常常说“你是乖孩子，所以要忍耐”，所谓“放聪明一点”都伴随着某种忍耐。也有人把“忍”这个字当成人生的教训。忍耐获得了很高的评价。

然而，事情却渐渐发生了变化。人们开始认为，光是忍耐，无法表现自己。或者，竟然开始有人通过强迫别人忍耐，以使自己轻松过活。所谓家和万事兴，老人虽然高兴，但若是建立在“媳妇”的忍耐和眼泪上的话，就没有什么意义了，很多人渐渐开始这样想。

而且往更远的想，可以说人类是因为靠停止忍耐，文明才发展了起来。因为不再忍耐着走较远的路，才发明了许多方便的交通工具。因为不再忍受在寒冷的冬天因洗衣服而手脚冻裂，才发明了洗衣机。这些生活条件逐步改善之后，人类逃避了忍耐，开始过上舒适的生

活。

在这样的过程中，忍耐的价值逐渐降低。说得极端一点，甚至有了忍耐是能力低、力量弱的人才做的事的想法。

但是从最初所举的例子来看，也可以明白人必须要有忍耐的力量。就因为“忍耐什么嘛”的说法不对，所以应该抑制自己的冲动，把忍耐说成抑制力可能比较好。那么，为什么现在这种抑制力明显降低了呢？让我们试着想一想。

从前，物资贫乏，大家都没有钱。因此，孩子们没得抱怨，只得被迫忍耐。忍耐到长大成人以后，或许就养成了守分寸的抑制力。所以，我们生活在当下这个物资丰富、一切便利的时代，对孩子就过于疏忽忍耐的训练了。他们以为一切都可以依照自己所想的那样顺利发展。他们就这样长大成人，变成一个不会控制自己、没有抑制力的大人。

在这里，我们是不是不妨重新思考，试着对忍耐重新评价，想一想要如何教孩子忍耐才好。

中辍生的多样化

根据最近的报道，2001年，全日本不上学的孩子竟然超过13万人。因此有人说，这是日本教育的大问题，一定要想想什么对策才行。确实，辍学生增加到这么多，我们不能不想办法是事实。不过，该怎么去做，这一点则有必要慎重考虑。

有一段时期，有人主张对不上学的孩子“不要刺激他们去上学”，这种说法成为金科玉律。因为以前孩子一不去上学，很多人就立刻认定孩子是“偷懒”，于是催他们“快去上学”。后来才知道，如果是心理有问题的孩子，这样反而会加深对他们的伤害，甚至可能造成相反的效果。

于是，专家警告家长们一味地催孩子“去上学、去上学”也不好。

然而问题是，这好像变成了谁都适用的处方似的，一说到不上学，无论什么情况，都变成“别强制他们去上学”。这简直太荒唐了。

过去虽然也有所谓“学校恐惧症”或“拒绝上学症”这种名称的案例，然而现在却有了各种各样的因素，总之没有去上学若不是因为身体生病，就以“辍学”的名义来称呼了。那么，我相信你立刻可以了解，应该没有通用于所有辍学情况的“好办法”吧。

例如，想到没有一种针对所有肚子痛都有效的药时，就会明白，虽说是肚子痛，有不理会自己就会好的，也有必须做大手术的。对所有肚子痛笼统地说有通用的“腹痛对策”，我想一定没有人会相信。

孩子辍学应该也因不同的情况而有多种不同的对应方法。前面已经针对“忍耐”陈述过了，实际上，有些孩子是没学到就算不喜欢也要“忍着去上学”的态度，而休息在家的。这样的情况不应该放任不管。可是，也不能说严厉催促他“去上学”就能成功收效，甚至以为这个方法对谁都会有效。

在我以前遇到的案例中，有花了三年时间才回到学校的孩子，也有立刻就回去上学的孩子。重要的是，就算比别人晚了三年也能重新站起来，直到大学毕业，成为杰出的职场人，这样的例子很多。对那些可能重新站起来的孩子，我们没有必要做多余的事情去加深对他的伤害。

最近出版的村上春树的小说《海边的卡夫卡》，主角才15岁。这部超越了单纯描写15岁孩子的世界的作品，让我们真切感受到当今这个时代青春期孩子的问题的严重性。那些自认为能够想出“辍学对策”的人，我希望务必来读一读这本书。15岁孩子的内心深处所产生的戏剧性变化令人惊异，我们必须慎重且灵活地对待孩子们才行。

传达真相

北海道小樽的绘本·儿童文学研究中心举办了“儿童文学奇幻大

奖”，邀请我担任评审委员。每年我都会读到几篇奇幻作品，但很难出现值得颁给大奖的杰作。虽然我并不认为年年都可能出现那样的杰作，不过也常常想可能有人误解“奇幻”这件事了。

一说到“奇幻”，有人就会想到这是脱离现实捏造的故事，但并没有那么简单。最近这类的作品竟然相当受欢迎，被大众广泛阅读，我觉得很感叹。

例如，最近，虐待孩子的事件增加，问这些孩子“你父母是什么样的人”，他们有些不回答，有些则会回答“是好人”。有些孩子无法用语言适当表达自己的处境，有些孩子则认为反正说了别人也不会了解，于是从一开始就放弃而选择不说。

这种情况仅是说一句“父母不好”或“很难过”，终究还是觉得没办法把当事人的心情完全传达给别人。这时，我们作为临床心理师会去见这些孩子，但不会跟他们谈起有关父母的事，而会邀请他们一起来玩箱庭[10]。这些专心玩箱庭的孩子会制造出像交通事故的场景，一再地发生车祸，有人受伤，甚至有人死掉。

我看过受虐儿童的沙游作品，无论是日本还是国外的作品都看过很多，悲惨的场景并不限于车祸，也有战争、动物厮杀的场面。这些场景全都很凄惨，看着令人心疼。我在旁边看着的时候，虽然孩子没说什么，但他所经历过的痛苦的体验却能直接传达过来，让人感到非常痛心。

当然，不是做一次箱庭游戏就能解决问题的，而是每星期持续地这么做着，悲惨的场景越来越少，慢慢出现和平的景象。在此期间，临床心理师要一直陪伴在旁。当孩子的心经历过这种内心世界的戏剧而逐渐痊愈时，连心理师的心也感觉到仿佛被清洗净化了似的。

唯有通过这样的戏剧展示，孩子才能传达出自己内心的惨痛经历。这和用嘴巴说出事情的真相是不同的。我想，孩子可能无法用言语来表达，就算说出了被虐待的事实，孩子的心灵创伤可能也无法痊愈。

在接触到这样的例子后，我才能了解到所谓“奇幻作品”的意义：那是“传达真相”最好的方法。这么想的话，我们不仅要把奇幻作品视为单纯的“创作”，更重要的是作为传达“真相”的最好方法。因此，奇幻故事才能顺着自己的情节发展下去。

从死的观点来看

随着老龄化社会来临，来问我“老龄”问题的人越来越多，我接触到这方面见闻的机会也多了起来。我一方面得到了各种值得参考的意见，另一方面，有点遗憾的是，几乎都是从“要如何活”的观点来思考。我忽然觉得，搞不好会过分强调了“老了还可以生龙活虎地过日子”的想法。

最近，我跟非小说类作家柳田邦男对谈时提到，如果过分强调“老了还要健康活跃”，就会使老化、死亡被视为一种“败北”。“人终究都要死的，所以从死的观点来看人生或许很重要”，他说。

我也非常赞成，缺乏这方面的观点可能是今天的人生论和老人论的问题所在。

把死视为最高目标，或再出发的起点，这种观点在世界文化中是自古以来就被认同的。不如说，那样的想法才是一般的共识吧。把焦点放在“活着”固然很好，然而，这结果却忽略或忘记了死亡，可以说近代以来才变成这样的。

弗朗兹·李斯特（Franz　Liszt）作曲的名曲中有所谓“前奏曲”，这是根据“把自己所活着的人生视为要前往死后世界的前奏曲”这种想法所作的曲子。我现在的想法是，自己活着的是“前奏”部分，真正重要的是为前往死后世界做准备。

例如，观看歌剧《卡门》，如果有人只听了“前奏曲”就回家的话，你可能会感觉可惜。同样，如果有人只在意活着的这个世界，不就等于满足于只听“前奏曲”的那种人吗？如果“前奏曲”之后，会有“正

本”歌剧的话，那会是什么样子呢？如果完全不在意这个的话，岂不是太吃亏了？

关于“前奏曲”之后来临的“正本”戏剧，我们应该发挥更多想象力才对。从这样的观点出发，重新来看待现在的“生”时，就可以看到很多不同的面相了。

人类社会总少不了各种“××会议”，简直没完没了。而且，很多人虽然感觉上“讨厌”却还是去出席。人们甚至为了减少开会，又去召开一个“为了减少开会的会”。

别再去做这种多余的事了，开会的时候，不妨想象一下，这次会议其实是“前奏曲”，也就是预演而已，“真正的会议”将在100年之后，由相同的成员重新召开。在“真正的会议”中，可能会反省“上次练习的时候还只为了一亿元的事情而想不开”。

好像很傻的样子，不过只要发挥一下想象力，就会变得相当有趣，为了各种会议而生气的事也会渐渐减少，对一些小事情也就不再斤斤计较了。

各位有时候不妨也以这种观点来看待人生。只要稍微改变一下观点来看事情，快乐的事就会渐渐增加。

原则和真心

最近，企业界失去名誉的事情陆续被揭发，成为社会问题。本来以为是大企业应该可以放心，然而意外地知道，其实它们隐藏了许多事实，说的尽是虚伪的话，很多人都感到非常愤怒。

这里提到的虽然是企业界的事，不过回想起来，政府也有过失去名誉的事件，说得夸张一点，全日本社会的道德已经沦丧。此外，也有很多人为这件事而感叹：现在的日本人，在全世界之中是否算是道德极端坠落的国民呢？

有一次，我跟欧洲外交官谈话时谈起这样的话题。一次他在东京遗失了一个皮夹，里面放了很多现金，他想这一定没办法找回来了。然而，捡到的人却送到了警察局，所以皮夹又回到了他手上。他说“在全世界的大都会里，只有东京才可能发生这种事情”，他赞美日本人的道德之高，在全世界都算是难能可贵的。这并不是例外，类似的事情以前也经常发生。那么，现在日本人的道德到底变成什么样了呢？

这件事或许有必要再调查研究、深入思考一下，但我想试着把自己所想到的事写在这里。

自古以来，日本人对道德就拥有所谓“原则”（tate-mae）和“真心”（honne）这二重结构。从“原则”上来看，可以说接近理想的严格，大家都知道这是“原则”，但事实上却没办法照做。实际行动时则根据“真心”去行动，就算违反“原则”，也不会被责怪。

当跟欧美人谈起这些时，他们觉得非常不可思议，会问我“那么‘原则’和‘真心’到底差别有多大呢”。日本人对这个问题无法明确回答。不过只要是日本人，大家都心里有数“差不多是这样”，在不会有问题的情况下打破“原则”，如此生活着。

然而，就像欧美人的疑问所显示的那样，在这里，如果出现了大幅度打破“原则”的人会怎么样呢？也就是说，在日本达成高度经济成长的过程中，似乎产生了相当多因为一切事情的尺度放大了而失去平衡感的人，以及有时误用日本的这种习惯刻意去打破“原则”的一些人。

遇见街上遗失皮夹那种事，“原则”和“真心”几乎还没有产生分离的见解。可以想象一般日本人，在这种场合还相当遵守道德。

将大尺度的误用日本习惯的“恶行”揭发出来，是一件非常好的事情。不过，在这里因为日式的东西已经行不通了，便不再分“原则”和“真心”，而去设定新的准则，却因为太痛恨“恶”了，于是一起提倡尊重“原则”又会怎么样呢？我觉得这并没有解决问题的根本。最近

我常常担心，感觉已经到了有必要商量道德上的“真心”的时候了。

幸福和安心

我去听了宗教人类学者中泽新一先生的佛教课程，他写出在《小说旅人》杂志上连载的系列文章，后来以《喜欢佛教》为书名由朝日新闻社出版。前几天上课时，他谈到的是“佛教和幸福”的主题。

“在佛教经典中并没有出现‘幸福’这种用语。”中泽先生首先这样声明，“然而考虑到日本的状况，甚至全世界的状况时，却觉得这似乎是一件非常重要的事。在佛教中认为，与其思考‘幸福’不如‘安心’更重要。”

有所谓“安心立命”的说法，能做到这一点的人，会令人感觉到实实在在扎根于大地之上，只要到他身旁，他就会让你感到安心。不过，仔细想想，遇到这种人的机会，似乎越来越少了。

到我这里做心理治疗的人，大多属于所谓“不幸”的人。这些人每个都希望能够“幸福”，也朝着这个目标努力。然而，他们为什么却无论如何都无法幸福呢？我跟他们见面，也想办法帮助他们获得幸福。

长久地持续这种工作，渐渐地越来越不明白到底“幸福”是什么了。因为一般所谓的“幸福”是拥有很多钱，工作效率很高，可以做很多自己喜欢的事情，难道我们对“幸福”不就是这种印象吗？

我在美国参加聚会的时候，就可以见到这种人。你可以感觉到他们对一切都充满自信，然而却完全缺乏“安心”。在他们身旁，好像连你也开始坐立不安起来，有时甚至焦躁慌张，最后会想说：“真了不起，不过，阁下这样真的觉得人生有趣吗？”

日本因受到美国的影响，这样的人也变多了。这是理所当然的，佛教国家日本也以猛烈的态势大举输入欧美文明，因此现在日本“物质”充裕。这么一来，难怪出现“没有物质就是没有钱，人也会感到不幸福”的说法。实际上，确实有人说“只要有钱，什么都买得到”，

连“安心”也能用钱买到。

没有这回事，也有人不被物质和金钱绑住，而认为“安心立命”更重要。虽然如此，现在的日本没有“物质和金钱”能够安心吗？而且，如果有家人的话，家人能“安心”吗？

我们看看自认为已经达到“安心立命”境地的杰出人士，观察他们的实际情况时，会发现他们似乎也会被物欲所动摇。

答案是，说起来容易做起来难，换句话说就是要得到“幸福和安心”两方面。那么该怎么做才好呢？在为任何一方努力时，请不要忘记那不是全部，就行了。21世纪是凡事都做两面准备的时代。欧美之所以会提高对佛教的关心，可能也是因为这个关系。

事实与故事

随着科学技术的急遽发展，人类想要的任何东西都可以轻易得到，似乎也有人认为“科学”是万能的。而且，把知道科学性思考所必需的“事实”视为最重要的事，把价值判断基准放在是不是“事实”之上。

然而，我却认为，当人类感觉到“活着”的真实感，感觉到自己是“有生命的东西”时，为了加深这种真实感，并与他人共享，需要的可能是“故事”。话虽如此，完全虚构的故事并不能打动人心。能传达不违反事实，又能根据自己的真实所形成的“故事”才真正有意义。

由丽贝卡·布朗（Rebecca Brown）著，柴田元幸先生译的《家庭医学》（*Excerpts from a Family Medical Dictionary*），是一本让人深刻感受到前述观点的杰出作品。书的装订也非常精美，拿在手上读着时，觉得很符合书的气质。

作者把母亲从得了癌症到临终的经过以非常详细的笔触描写出来，并没有夸张的表达或过多装饰性的语言。我甚至想以“淡淡”的表现方法来形容，然而却令人感觉到人类的“生命”和“灵魂”的沉重。在

这层意义上，这一作品便成为美好杰出的“故事”。

然而，本书的特征是作者先举出“贫血”“转移”“震颤”等医学用语，并以这些定义写成专栏。让读者读下去之后，才确实说出从这些症状延伸到患者和他们的家人之间所发生的“故事”。

我一边读着，一边想起最近在医疗领域受到注目的“以故事为基础的医疗”。这种想法之所以出现在医疗界，据说是因为随着近代医学的发达，医生总是只关心身体症状和各种检查资料，而往往忘记患者是一个“人”。

有人说，患者是带着“故事”去看医生，接受诊断的。

对患者来说，或对其家人来说，这是一辈子的大事，在那个人的人生故事中，是在和疾病、疼痛对抗的；但从诊断书上来看，却只有“是癌症，无法手术”一句话了事。

从医学上来说，诊断书已经清楚地陈述事实，没有任何错误，但对患者来说，却是“故事”被破坏，或遭拒绝。如果真正考虑到“医疗”的话，不只需要诊断，同时也应该考虑到“故事”才对，这就是所谓的“以故事为基础的医疗”。因此，并不是要否定事实。

一说到“故事”就有人会想到是夸张的画册般不实在的虚幻空话，但不是这样。本书从“贫血”开始到“尸体”为止，没有任何虚构内容。因此，“故事”的力量足以向读者传达人类“生命”的高贵。这是一部令人深刻感受到“读取”生命意义的作品。

从不仅是“读”，而是“读取”的文字表达中，我们可以感受到共有“故事”的姿态。

红叶

“秋天的夕阳中，山林红叶耀眼。”

这首小学时听的歌曲，是我最喜欢的歌。2002年10月12日，我参加了日本鸟取县举办的国民文化节，到处都能听到这首歌。也难怪，因为《红叶》的作曲家冈野贞一就是鸟取县人。

我在鸟取参观的“儿童馆”，有一间布置的和以前的小学教室一模一样的房间，可以听到冈野贞一作曲的无数首曲子。正在侧耳倾听的老年人，其实我也是其中之一，让人印象深刻。老年人似乎经常会来这里，牵着孙子的手，或被孙子牵着手来到这里。据说有些原来一句话也不说的人，听了小学的童谣后开始说起话来。

我以前曾经建议过，希望建立“专门给儿童和老年人的图书馆”，有的地方确实做到了：有老爷爷和老奶奶读绘本给孙子听，也有孙子读给爷爷和奶奶听。在“儿童馆”里，看到祖父母和孙子通过歌曲达成心意交流，我觉得非常高兴。

两天之后，我到名古屋参加老朋友、同时也是心理学同行的西村洲卫男和良子夫妇主办的“坛溪心理教育咨询室”的十周年纪念活动。然而在余兴节目中，在200人左右的参加者中有几乎80%都带了木笛来，大家居然合奏起《红叶》。

这真是个有趣的创意，他们事先就寄了乐谱给参加者。大多数人都带着小学时代吹过的木笛，有兴趣的人甚至可以练习低音部来吹。因此可以形成合奏，声音实在优美。我也带着长笛临时加入。这个创意真棒，应该推广到更多地方才好。

四天之后，我搭上长野县前往野泽温泉的饭山线电车，为了参加第二天在户隐举办的“对话朗读和音乐之夜”活动。

岩波书店的前编辑山田馨先生被诗人谷川俊太郎先生拉进来，加入了一个所谓“户隐应有尽有”的奇特社团。他和钢琴家河野美砂子女士，每年秋天都会召开这种聚会活动，活动在户隐神社中社旁的宿坊[11]举行。榻榻米房间摆好了座垫，燃起柴火，这是一次非常有趣的聚会。

参加这次聚会的前一天，我去野泽温泉住了吉屋，是听内人的朋友介绍而来的。据说《野狗小黑》的作者、已故的田河水泡喜欢来这里住，因此这装饰着很多有关《野狗小黑》的画。大家称这里为“野狗小黑旅馆”，参加户隐聚会的前一天一定会来这里住宿。

然而在前往那里的饭山线电车停在替佐站的时候，却传来《红叶》的音乐，因为《红叶》的作词者高野辰之的故乡就在这附近。我居然在一星期之内如此巧合地重复遇到和“红叶”相关的事情。

在“对话朗读和音乐之夜”开心之余，在大家的安可声下，演奏了《红叶》。好不容易见到的红叶，恐怕会因此而在染红前就提早飘落了。

某种类似

莫斯科的恐怖事件“总算”结束了。虽说结束了，但可能没有人认为恐怖事件的问题就这样解决了。恐怖事件是绝对不被容许的，我想这点任何人都赞成，然而要如何去应付处理却是一件很棘手的事情。

“9·11”事件对全世界都是一个巨大的震撼。我也受到强烈的震动，而身为研究心理学的人也发现下述的“类似性”。

“9·11”事件说起来是21世纪初发生的事，我认为在思考本世纪的未来时，它将是一件极为重要的事。同时，在我看来，它也彰显了人类20世纪的特性，令我想起发生于20世纪初与之非常类似的事情。

人类不管是任何民族，都会思考超越自身存在的事物，并一直对其怀有“畏惧”的感情活着。然而，在近代欧洲，人类显示出理性的力量，知道很多事情可以凭借理性成为可能。知道如果不想得天花，与其求神保佑，不如种牛痘更有效。

才刚刚以为凭着人类的理性，这个世界的一切问题都能顺利解决的时候，却发生了这件伤脑筋的事。人类的神经衰弱是打针吃药都治不好的。

20世纪初，出现了一位众所周知的弗洛伊德。我们向来认为人类自己心中拥有自我，可以凭借理性的自我去戒律一切事情。但这种想法是错的，自我是“无意识”的，自我会被无法轻易支配的存在所威胁，其到了极端的情况下就会变成神经衰弱。

因此，人类为了克服神经衰弱，就不能只重视自我，而必须让自我和无意识对话，才能治愈神经衰弱。弗洛伊德如此主张。

然而，到了21世纪，人类似乎在以整个地球的规模经历着20世纪时人类以个人所经历的同样事情。也就是说，就像自我只要有理性，以自己的心为中心就可以支配心的想法，人类在整个地球范围内，似乎开始认为只要确立一个“正义”的政府，就可以顺利支配整个地球让问题不再发生。

美国政府以正义代言人的身份，以为只要“正确”就可以顺利治理全世界，就像对自我的“无意识”那样，和这相反的存在就是神经衰弱现象，也就是所谓恐怖分子的行为，因此纷争不断。

这时候，弗洛伊德认为不要以自我压制无意识，而必须两者“对谈”才能解决问题，这是相当具有启发性的主张。当然，这对话有多危险和多困难，是从弗洛伊德以来许多心理学家都经历过的。

仅从“类似”的情形中得出结论是很危险的。不过我认为，不妨对其中得到的启示进行思考，应该是有益的。

友情

友情对人类来说是非常重要的。无论夫妇、亲子、兄弟、上司与部下，所有人际关系在关系加深时，应该都会发现友情成分在其中发挥作用。

虽然这很重要，然而真要拿来当众讨论时，却发现竟出乎意料的困难，这是我在很久以前，在瑞士的荣格研究所上课时听到的。据说在当时的欧美谈到友情时，多少会令人联想到同性恋，而基督教文化

圈对同性恋有非常强烈的罪恶感和排斥感。我想，原来如此。不过这么说来，在欧美正面提到“友情”的文学作品似乎很少，多半都是关于男女之间的爱情。

然而，众所周知，这种情况现在已经大大改观。最近，弗雷德·昂曼（Fred Unlman）的《友情团聚》出版，我立刻拜读了。原作于1971年出版。作者是生在德国的犹太人，为了逃避纳粹的迫害，到英国以画家身份谋生并功成名就，60岁后才开始执笔写作本书。据说，这本书在英国出版界广受好评，后相继在法国、美国出版。现在，全世界许多国家都可以读到《友情团聚》，甚至在有的国家成为高中的指定辅助读物。

书中的主角是个16岁的德国少年，也是一位高中男校的学生。虽然跟同班同学勉强有往来，不过他却认为自己没有真正的朋友。就在这时，一位转校生出现在了他的眼前。

穿着一副颇有自信的样子，有一种贵族气息，露出略带侮蔑的微妙笑容。不过最让我深受冲击的，不，可能所有人都深受冲击的是，他的优雅。

他和班上的少年们仿佛来自完全不同的世界，这位少年康拉丁是伯爵的公子。班上同学都有意无意地想接近他，然而康拉丁却优雅地拒绝，保持他的孤高姿态。

然而，主角“我”却认定他才应该是自己的朋友而接近他。对“我”来说，所谓真正的朋友，应该是会“让自己感觉可以心甘情愿为他舍弃生命的少年”，而康拉丁正是符合这个条件的人。

为了引起他的注意，“我”上课开始认真起来，也获得了老师的肯定。于是，在这样的努力之下，两个人的友情建立了起来。说到两个人的友情是如何发展的，以场所来说，德国施瓦本（Schwaben）[12]的风景起到很大的作用。书中所描写的是什么样的四季风光呢，希望你能亲自读读体会一下。

像这样纯粹的友情，在出乎意料的纳粹主义抬头之下，受到了什么样的摧残？还有，两个少年将如何对待彼此？在这里就不提了。

我希望，各位读者务必读读这本书，并和朋友讨论看看。这本书对高中生和大学生应该也很有意义。另外我想补充说明一点，本书如果能和汉斯·彼得·李希特（Hans Peter Richter）的《从前有个弗雷德里》（*Damals war es Friedrich*）[13]一起读，应该可以加深对这本书的理解。

“我”的发现

到全世界去找都绝对找不到和自己一样的人。所谓“我”，是全世界唯一的存在。这虽然是理所当然的事，但仔细想一想也觉得相当不可思议。“唯一的存在”这种说法听起来固然很好听，但总的意思还是人都是“独自一个人活着的”，细想也让人觉得无依无靠的，很孤单。

一个人意识到“我”包含这种意思，到底是从几岁开始的呢？我想大约是青春期吧，不过在历经各种体验，回想自己的种种之后，发现大约是在10岁前后的样子。

这么说来，很多人都是为了10岁左右的孩子来找我商谈的。本来是个相当开朗的孩子，以为不用担心的，但上了小学四年级后却说晚上很怕一个人睡觉。刚开始还以为他是在开玩笑，不过一到晚上却一副感到不安的样子。虽然觉得孩子也很可怜，但想到太宠他也不行，不知道该怎么办，于是来找我商量。

这种情况如果再严重一点，有的孩子到了四年级成绩忽然退步，不但不喜欢写作业，而且常常忘东忘西。父母不清楚为什么孩子会这样，因此而斥责他们，这样只会让情况变得更糟糕。

孩子会在某一天忽然因为某种原因而发现了“我”，而“我”在这个世界上竟然是孤零零的一个人。因为从前没想过这种事情，总是和家人、朋友一起行动，所以以为大家想的都是同样的事，同样地活着。

然而，现在知道自己是“一个人”之后，首先便会感到孤独和不安。不过这个年龄的孩子几乎不可能清楚地认识这种事情，并用语言表达出来。孩子只是感觉到孤寂而已，因此非常想和家人亲密地黏在一起。可是反而惹来父母的责骂，于是觉得受到了很深的伤害。

或者，忽然开始想接近朋友，于是把家里的钱财物件拿去给朋友。很多父母知道以后，以为是因为孩子在学校受到同学“欺负”，于是责问孩子，其实并不是这回事。

那么，孩子为什么会“变坏”呢？父母开始反省是不是自己的教育方法不对，但也完全不是这回事。

其实，人在成长过程中会遇到顺境和逆境，在起起落落间摇摆长大成人。人生到处充满了低谷，10岁左右的孩子，越是敏感，这段日子也越难过。因此，像上述那样的事情，一点也不是“变坏”，相反是一种成长，家长甚至应该高兴才对。

这时候，做父母的最应该做的是，把“你在这个世界上确实是一个人，但并不是孤零零哦”的信息，不要用话语，而以态度表达出来。说得极端一点，不妨稍微宠一点孩子。这样孩子才可以安心，才能够顺利地独立成长而不用再担心。父母应该可以感觉到，他们将变得比以前更坚强，因为孩子自己也会以“发现自我”为基础继续成长。

心中的配角

无论是戏剧也好故事也好，主角是理所当然的存在，然而配角也是必需的。我们在看电影和戏剧时，往往会深深感觉到配角存在的必要性。因此，我并不是想谈在自己的生活中需要有人来扮演配角，或自己应该扮演谁的人生的配角。

在这里，我想提出自己“心中的配角”这个说法。自己在自己心中应该是主角，这自然没错，不过这时候，也必须充分认识到心中也需要配角，并且要依赖配角在其中的力量。

“能剧”中有配角“胁方”[14]的角色。第一次看能剧时，我也不知道他们是在做什么。当主角在吟唱着、跳着、舞着时，配角只是安静地坐着，什么也没做。如果以为配角只是坐着的话，应该谁都可以办到，那就大错特错了。正是由于“胁”坐在那里，主角才能自由自在地表演，而且不会踏出舞台之外。

与此相同，在自己心中饰演主角的时候，确实会感觉到配角的存在也很重要。在心中像主角那样思考和自由地表达感情时，因为有“胁”的存在，而能增加这些活动的深度，并防止主角踏出界外。

其实，这是我复述的立元幸治在《“心”的出家：中老年人的心理危机》中，关于“心中的配角”的内容。我也曾经在以前的专栏中提到过中老年人的心理危机。在考虑这个问题时，以上所述“心中的配角”相当值得参考。当主角很高兴地演出时，万一遇到困难便会毫无办法，为了防止这一问题，就需要配角的存在。

这本书的书名“心”的出家，也很有意思。本来“心”以平假名写成“こころ”，是指自己在想的“心”，是主观的世界。对人来说，主观和客观两方面都有必要，客观地研究心的学问固然必要，不过人对自己的心，也必须以此为主体建立主观的世界。

这种时候，若要远离人生的各种藩篱，努力清洗自己的心，为死后的世界准备“出家”，是人生最后的“出发点”，这是日本人想到并正在实行的想法。我们在阅读王朝时代的故事时，就知道出家对当时的人来说是一件多么重要的事情。

话虽这么说，现实中要出家却谈何容易。于是，作家才主张，中老年人为了度过危机，可以在心中“出家”。试想起来，中老年人的自杀或许可以算是一种不合适的出家。那样的话，不如“在心中出家”，来度过人生的危机，这样应该可以活得更充裕吧。

第三部分

创造的退步

夫妇

前一阵子，有人在读了我写的“各种人际关系的基础都带有友情成分”，就是说“夫妻关系也是友情在支撑着的”或“夫妇也是一种会吵架的朋友”等内容后，希望我能写一写有关“夫妇”主题的文章。

确实，夫妇关系很不可思议。跟别人相处已经非常不容易了，何况要跟同一个人相处一辈子，甚至要同居50年或60年，可能吗？光用头脑想，就觉得很可怕，然而实际结成夫妇后，却还可以相安无事。其中的秘诀之一，就是夫妇关系并不单纯，其中包含了多样关系，因此自然也有很多趣味。

在谈“友情”的时候我也稍微提过，在欧美，人们对男女之间的爱情给予非常高的评价，认为罗曼蒂克的爱是最崇高的。在美国，这种倾向尤其强烈。原本罗曼蒂克的爱的目的，是以通过爱来提升人格，男女之间不能有复杂的性关系，通过这样的禁欲而受苦才能锻炼出高尚的人格。

然而，人并不能因此就满足，罗曼蒂克的恋爱目标还是要结婚。虽然觉得从恋爱到结婚的过程妙不可言，但遗憾的是这并不能持久，长则7年左右吧。每天吃牛排、巧克力蛋糕，也会令人无法忍受。这就是美国离婚率居高不下的原因之一。

离婚之后，再重新恋爱、结婚，并认为这是让人生更幸福的方法，然而，第二次结婚、第三次结婚，往往还会找相同类型的对象。也就是说，爱的本质并没有改变。

即使一开始激情满满，但不久之后便渐渐生出友情，事情就不同了。而且更有趣的是，虽说是夫妇，其中却也包含母子关系、父女关系、兄妹或姐弟关系。

血缘关系无法被轻易断开，尤其是亲子关系。有人为了“已经断绝父子关系的儿子”来找我商谈，我说“怎么能断绝关系呢，儿子毕竟是儿子啊”。血缘关系是断不了的，因为这是命运，是跟本人的意志无关的已经注定的关系，所以不管它是好是坏，都没有用。

因为夫妇关系不是以命运而是以意志来维系的，因此可以说，如果想切断的话是可以切断的，不过正如有以“红线”相连的表达方法，有人也会把这种关系想成命运。夫妇在视之为命运并继续维持关系的过程中逐渐产生友情，就像“米的味道”那样，每天吃也吃不腻。而且就像前面说过的那样，变化形式多种多样，有时候罗曼蒂克的爱也可能重新回来。

理论上好像随时都可以切断的关系，但在认定这种关系就是命运时，夫妇间友情般的联系似乎就会加深。

故事的复活

“文化义工”的说法似乎感动了不少人，我觉得文化义工运动已经扩大到了全日本。在此期间，我非常高兴“读书给孩子听”的运动能推广并盛行起来。大家读各种书给孩子们听，这样一来，孩子们便知道了读书的乐趣，自己也开始读起书来。

在“读书给孩子听”的活动中，从古时候流传下来的故事到各种现代故事，孩子们都听得津津有味。最近，我跟日本放送协会的人谈话，觉得有趣的是，这些“故事”与其在电视上放映，不如在收音机上广播，孩子们会听得更专心、更投入。

对现在的孩子来说，看电视已经成为家常便饭。电视整天一直开着，觉得有趣的节目孩子便会去看，已经到了这么过分的地步。相对的，如果只能用听的话，孩子反而会集中注意力。

此外，还有一点值得注意，在读书给孩子听的内容中，“故事”复活了。前一段时期，“故事”在教育上还不太受欢迎。或许因为一提到教育，往往就会把重点放在想让孩子尽快记住很多“知识”。

记住“不是氧气和氢气的化合物”很重要，但记住“一个小孩从桃子里生出来”或“一寸法师将饭碗当小船，筷子当桨”却没什么用处。而且，有的故事情节也相当可怕。有人说，让孩子害怕，有什么帮助

呢？因此，学校当然不用说，连在家里父母也渐渐不讲故事给孩子听了，但为什么最近“故事”的重要性会重新复活起来呢？

我想秘密在于，故事所拥有的“联系力量”重新受到评价的关系。故事可以连起说者和听者的心。喜欢“读书给孩子听”的人，我想在读的过程中应该可以充分感受到，孩子的眼光有多明亮，读者和听者之间是如何产生一体感的。

而且，故事可以把孩子心中零零碎碎的东西连起来，让孩子体验到心和身体相连的感受。身体和心连成一体是很重要的。如果身体和心被切断，那么就会失去“悲伤”和“温柔”的真正感觉。

我们是不是忘记了如何“联系”，却培养了过于热心于知识的现买现卖，制造出头大身体小的“身心分离”的孩子呢？我想可能正是这样的反省，让我们不知不觉间开始重新注意到故事的重要性吧。

这时候我有点担心的却是，有人误解“读书给孩子听”的意义，以为这是要“刻意地读给他听”。因为对孩子有用所以用力读给他听，这样自己已经变成只是一味灌输的人了。

朗读名家幸田弘子女士的著作中，强调“以语言来体会身体是很重要的”。朗读故事的人，大可以“抬头挺胸”理直气壮地读。

脸

人的脸，说起来非常有意思。不但没有一个人的脸是相同的，而且同一个人脸上表情的变化之大也令人吃惊。像我这种以跟人见面聊天为职业的人，更是特别关心人的脸。

“卖个面子”“灰头土脸”“给个面子”等，还有“初次露面”“露脸”“丢脸”“没脸见人”等，关于脸的表达方式真是不胜枚举。

然而最近，我收到一本杰作《脸美的巡礼柿沼和夫的肖像写真》，百看不厌。

“脸本来就从未静止，时时刻刻都在动着，显示出不同的表情。既然称为表情，就是感情的表现。”照片把那不停动着的表情，以一秒的几十分之一、几百分之一的瞬间固定下来。于是，所谓“脸”这东西就出现在这里了。

这是《脸美的巡礼柿沼和夫的肖像写真》开头谷川俊太郎先生的话，把这本写真集的本质极准确地点了出来。柿沼先生所固定的“脸”，有三岛由纪夫、野上弥生子，几乎都是名人，然而忽然看到那张“脸”时，依然不得不叫一声“好”。也有年轻人的脸，仅从脸就看得出上了年纪之后的变化，更加趣味无穷。

荣格在20世纪20年代左右，曾经到美国造访普韦部落印第安人[15]。在见到他们的长老后，荣格被他的气质深深感动。他觉得“欧洲没有一个人有这样的脸”，很多人都知道荣格以白人文明为耻，不过现在，如果他看到这本写真集的“脸”，不知道会作何感想，想到这里不禁觉得很有趣。

其实，这本书里也有瑞士罗曼管弦乐团指挥、芭蕾之神安塞美、《形而上学日记》作者马塞尔等西方人的“脸”。荣格如果看到的话，或许会说“欧洲人的脸其实也不错嘛”。

谷川俊太郎先生也出现在书里，看到他年轻时候的样子，我吓了一跳，因为很像喜剧之王卓别林。我跟谷川交往了很久，但他年轻时，我并不认识他，而这张脸竟然让人有一种“20亿光年的孤独”的感受，仔细看觉得很佩服。不过当然，这也是柿沼先生所拍摄下来的“瞬间表情”。

然而，看到谷川先生上了年纪后和父亲谷川彻三先生并肩拍的照片，觉得两人真像。换句话说，谷川俊太郎先生的“脸”也变成哲学家了。原来“喜剧之王”和哲学家调和、搅拌之后会变成诗人呐，令人不禁会心点头。

虽然可能会被谷川先生一笑置之，骂一声“胡说八道”，不过也有人对我说过类似的话。我在帮南伸坊先生的“心理疗法个人传授”课上

听他说，“笑脸让人觉得非常舒服，不过那种充满魄力且目光锐利的脸的主人更让人觉得不可思议”，关于后者，也有像国定忠治、岩仓具视那样“一副流氓相或长得像流氓的脸”。如果把菩萨脸和流氓脸搅和搅和，也可以变成一张心理咨询师的脸，因此或许可以同意谷川先生说的诗人的脸是搅和后特意调出来的说法。

甘冒风险

有人说“risk（危险）一词的说法，在日语里找不到适当的翻译，真伤脑筋。”

我听了之后，觉得奇怪。“risk”不就是“危险”的意思吗？一般人应该都不会有所疑问吧。

这是在某报社策划的一次对谈中，作家幸田真音说的。幸田在美商银行和美商证券公司当过外汇交易员和外国债券业务员，之后成为作家，陆续发表了许多以金融世界为舞台的杰出作品。

幸田接着又说：“对于‘risk’，英语的动词是用‘take’，因此写成‘take risk’（抓住风险）。于是，编辑反问‘不是冒风险’吗？”

这么说来我也同意，想到和外国朋友谈话的情景，发现“risk”和日语中单纯的“危险”意思不同。

当然，“risk”也含有一般意义上的“危险”之意，但因为说到“take risk”时，则指明知道自己的行为会伴随着某种程度的危险，还是要去做。本来“危险”另有“danger”这种用法，因此提到“risk”的时候，就含有不同于普通“危险”的意思。

如果我的理解太自以为是但却说错就糟了，所以对谈后，我回家查了一下词典。在查“danger”的同义词的时候发现，虽然意味着“危险”，但含有和普通的危险稍微不同的意思，词典解释中附带有这样的说明。

乍看之下，“risk”这个单词的后面写着“含有刻意去抓住危险的机会”的意思，也有道理。这样的话，我同意确实没有完全吻合其意的日语。

好像变成了在上英语课似的，不过我和幸田先生的对谈中意见一致之处是：可能日本甘冒风险的人比较少。浑然不知却碰上因泡沫经济而遭受损失的人，只是不懂得暗含危险才那么做，说起来很傻，并不是一开始就打算要“抓住有风险的机会”。

一心想着“只要大家一起做就不可怕”而去做，“要失败大家一起失败”正是日本人得意的事情。凭着自己的个人判断而采取“暗含风险”的行为的人可能很少，多数人都认为不要“犯大错”的人生比较好。我想这也是一种生活方式，不过在当下全球化的时代，可能就不是这样了。

在这里，或许慷慨激昂地说“日本的政治家能甘冒风险的人太少了”固然很好，但在那之前，不妨考虑一下，自己过去曾经“冒了多少风险”以及“以后打算冒什么风险”，那么或许遇到风险时也会觉得很有趣吧。

宗教处方笺

大约10年前我写过《心的处方笺》这么一本书，心里想着自己写的只是一些常识，没想到却变成畅销书。不但如此，也因为文章长度适中，因此常出现在大学和高中入学考试的试题中，成为考生心中烦恼的来源，我觉得很过意不去。

其实这本书我从一开头就强调人的心是不可能被了解的，因此应该也不会有“处方笺”这东西。不过虽然没有好的“处方笺”，但或许可以成为自己思考时的参考，我是以这样的心态写的。或许正是因为这样反而打动了读者吧。

然而，事先声明不应该有“心的处方笺”，但宗教却有，我也感到

很惊讶。人生中，以为不可能的事情却很可能发生。

挂川市榛村纯一市长提出想跟我谈谈有关二宫尊德的事情。榛村先生是一位以提倡终生学习而闻名的市长。

一听到二宫尊德，很容易联想到“奉安殿”[16]和“军国主义”，其实二宫尊德和这些没有关系。很多小学的校门口都建了他的铜像，大家也视其为修身教育的典范，其实这是误解。长久以来我也有这样的误解，但某本书却说他在日本是罕见的合理主义者，现代人只是参考了他的想法。

因此，我很高兴和榛村先生见了面，谈话间突然冒出“宗教的处方笺”这一话题。

“尊德虽然是一位相当了不起的合理主义者，不过宗教上不知道怎么样？”我这样问，榛村先生仿佛等着我这句话似的，他说关于这点，尊德自己曾经半开玩笑地说过：“神道一匙，儒佛各半匙。”

或许，也可以说是“神儒佛正味一粒丸，神道一匙，儒佛各半匙”。果然是“宗教的处方笺”。

这里所谓的“神道”，当然不是指神道教等。说得极端一点，基本上可以说是animism（万物有灵论）[17]。

这个用语从日本人普通的宗教观来思考也相当妙，可以说其中含有一种幽默感。一提到宗教，有人就会忽然变得很不自在，不过在说到一休和尚或良宽时，带有幽默感的地方也可以令人感觉到宗教的本质。对这些佛僧，有显示尊德的处方笺，那么当我被问到“你的处方笺是什么”时会怎么回答呢？我想可能没办法说“佛一粒丸”吧。

“9·11”恐怖事件以来，在思考世界形势时，我觉得日本人的“宗教”意识似乎也提高了。在全球化浪潮之下，如果完全不顾宗教的存在，人类似乎无法生存下去。那么，不妨试着想一想，自己的宗教到底是以“几匙什么”所组成的。

“紧张”心理

在别人面前讲话时会紧张怯场，把该说的重要话忘了，同样的话却重复说，事后又感到很遗憾，但也没办法。在舞台上要表演什么技艺时，就更“紧张”了，因此常常会出乎意料地失败。因为学了心理学，所以常常听到有人说，教一下防止“紧张”的方法吧。

然而，我自己也没想到有一天必须站上舞台。因为日本长笛节在东京文化会馆举行，说是请文化厅厅长吹长笛，因此我好像变成了招徕客人的狗熊布偶那般，在20个人的长笛管弦乐团伴奏下演奏了一曲。总算吹完了，被日本长笛协会副会长、著名长笛家峰岸壮一先生在宴会上嘲笑说“我发现心理学家也会紧张”，这引起在场人士哄堂大笑。我想由此可见，“紧张”是没有预防方法的，不过这次，让我们来思考一下有关“紧张”的情况。

所谓“紧张”，总之是有别于平常意识状态的某种特别的意识状态。所以，难免会发生意想不到的失败，而无法发挥平常的实力。于是便想到要如何预防紧张，但不紧张难道就是好事吗？

在舞台上表演本身就不是什么“平常”的事。这对观众或听众来说，应该也都不是“普通”的事情。如果是演戏，在舞台上会有人死掉、有人结婚，要说全都是谎言确实也是如此。观众明明知道这些，却还是会哭、会笑，还是会被这不平常的状态吸引进去。这时候，如果演员完全冷静的话，会怎么样呢？会把观众当傻瓜吗？

音乐也一样。正因为可以通过音乐去接触不平常的世界，因此而有所感动，心灵获得疗愈。运动也因为能发挥超越平常的力量，才能大获全胜。

那么，“紧张”不但是必要的，而且是重要的事情。所谓“紧张”正如文字所表现的那样，是意识进入不平常的状态。正因为“紧张”，才能出现精彩的演奏或杰出的演技，观众也能获得爆发性的感动。

然而，接下来的难题是，过度紧张会造成失败。就像刚开始说的

那样，我们如果因“紧张”而怯场，就会遇到意想不到的失败。

要如何才能“紧张得不过分”以至于怯场，有这种方法吗？我想，能做到的人就真的可以成为专家了。或者，也可以说他们是不管怎么“紧张”，都不会失败的人吧。

例如，已经演过100次《哈姆雷特》了，所以下次绝对不会紧张，这样想的绝对不是名角。演101次还是相当紧张的人才真是名角。而且，不管多紧张都不会失败，这一点是背后是有充分练习在支撑的。

当然，我要补充说明的是，像我这样练习不够而紧张的情况，是不足挂齿的。

嫉妒

人的感情之中，“嫉妒”是相当棘手的。不管是嫉妒的人还是被嫉妒者，都会被逼到毫无办法的地步，有时候会引起完全意想不到的悲剧。

“嫉妒”，从字面上也可以知道，在女性中比较常见，不过也有人说“男人的嫉妒比女人的嫉妒更可怕”。其实这是彼此彼此，从找我咨询的人来看，我很难说到底是男人还是女人的嫉妒心更强。

嫉妒的前提是“爱”，以恋人之间的爱最多，但亲子、兄弟姐妹、朋友之间也有。当爱上一个人时，就会想办法和这个人一起共度时光，而且希望对方也能以同样的方式对待自己。然而，对方的心却向着别人，这实在让人受不了，于是生气、憎恨、羡慕，各种感情一起涌上来，怎么也压制不住。

不过，嫉妒有时也和“爱”没关系。对于自己想拥有的珍贵东西，别人竟然先得到了，对那个人便会产生嫉妒。无论是地位、财产、名声或其他什么，只要是自己没有的东西别人先有了，就会开始嫉妒。这时候，往往会觉得那个人和自己同样是人，为什么他有我没有，就

这种心情在作祟。“同样是人，为什么自己要吃亏？”这实在让人受不了。

这样的判断过于一厢情愿，忽视了两个不同的人获得珍贵东西的条件有差别，往往也没看到对方的努力。而且一旦被嫉妒心所捕获，就很难脚踏实地去努力，因此自己的脚步也乱了。

以为爱而嫉妒的情况为例，这种情况也不能算是真正爱得很深，只是想“占有”对方罢了。自己想要的珍贵东西被别人抢先得到了，这种心情更加强烈，但占有和爱并不是一回事。

瑞士心理学家荣格说：“嫉妒的核心是爱得不够。”嫉妒看起来好像和爱有关，但本质上却是爱的缺乏。但这么一说，也让我们想到爱之深、之难。能够不嫉妒的爱，说起来，真的实际存在吗？

换个话题，嫉妒对人来说，是永远的问题吗？全世界的故事中都谈到了这个话题，让我来介绍其中一个。

大国主命的妻子须势理姬是嫉妒心很强的女性。丈夫因受不了而离家出走时对妻子唱歌示爱，妻子也回唱道“除汝无男，除汝无夫”，最后互相拥抱，恩爱如初。两个人因为互相坦白自己的感情，从而加深了爱。真是个美丽的故事。

创造的退步

现在，“创造性”非常重要。关于这一点，心理学上有“创造性退步”的说法。

“退步”一词有两种意思。例如，三四岁的孩子有弟弟或妹妹诞生时，希望自己也像婴儿一样被母亲宠爱，便会忽然开始像婴儿一般说话，或忽然尿床。换句话说，就是“退步”到了成长以前的状态。大人有时也会忽然变得孩子气，做出像小孩的事情，或出现工作偷懒之类的情况。

这时候，因为没有适当使用自己该用的能力，而自以为是心的能力“退步”了，这时候自然也会用到“退步”一词。不管是何种事情，情况都是类似的。

“退步”经常伴随着不好的印象，但我们在研究创造性工作者的心理状态时，却发现创新之前会出现“退步”的现象。仿佛能力消失了似的，只会一直发呆，或走来走去，或做一些孩子气的事情。然而能力却在“进步”中，新的创意终将诞生。

当然，在“退步”之前会拼命思考或努力去做各种调查。然而，在想尽办法依然无果的情况下，陷入退步状态时，才开始产生心的深层创造性作用。

我在某个企业谈起这种创造性退步时，有人立刻发问，说他脑子里会忽然想到专利的创意，想对别人说明什么或努力想说明时，他觉得那跟“退步状态”完全不同，这该怎么解释呢？

我非常欢迎这类问题。在被刺激之下，我也不得不提出新想法。

每个人都拥有自己理解事情的系统和框架，这框架相当坚实且不容易改变。因此，人活着其实并不那么具有创造性。

所谓创造性退步，是一种想办法让那框架软化的状态。从拆除框架外围的铁箍的状态中忽然产生新的东西，再联结到创造中去。

在说服他人时，情况又如何呢？这时候因为不得不使用心的能量，因此当然不能退步。

但是，因为别人在某种意义上是和自己拥有不同框架地活着，所以在试着说服他人时，会放松自己的框架，试着稍微改变自己，以配合对方。而且，说服他人这件事也可以比较客观地去审视自己的想法。

因此，脑子里会忽然浮现新的想法。与其说有没有退步，不如看看自己能脱出框架多少。或许可以说能不能客观地审视自己，才是创

造性的要素吧。

摄言障碍

或许有很多人看到这标题，会以为打错字了。这是最近模仿“摄食障碍”所造出来的新词。当然，本来没有这个用语。

摄食障碍是厌食症和贪食症的总称。厌食症是指失去吃东西的意愿，或想吃但无法吃的状态。得这种疾病的人会日渐消瘦，严重时甚至会丧命。

贪食症则是相反的状态：一直想吃，不管味道怎样都往胃里塞，最后将吃的东西全部吐出来。有时候这也会致命。

然而，像这种厌食症，最开始是贵族的病。换句话说，食物贫乏的人是不会生这种病的。那是从20世纪开始，也就是食物种类变丰富以后，厌食症突然盛行起来。当然，只在所谓的发达国家，越来越多的人开始因为这个而苦恼。

在摄食障碍的治疗中，临床医师会采取各种方法，我从这件事联想到似乎可以称为“摄言障碍”的情况。有某种“病”正在横行中，但大家却似乎没有意识到这是一种“病”，但病人本人和其周围的人可能正在烦恼中。

也就是说，一切变得太富足了，无论书籍、网络等，言语资讯因过度丰富后，似乎引起了摄取障碍。或许因为到处充斥着书籍，因此而不读书的人反而增加了也不一定。

我常常举这个例子，喜欢读书的父亲认为书籍对孩子有益，因此买了各种儿童文学全集，孩子却看也不看一眼。于是，到我这里来咨询“现在的孩子为什么不读书呢”等问题。实在是因为书太多了，让孩子产生了“厌书症”。

和这相反的是类似贪食症的情况，所有知识、各类资讯都“一律

囫囵吞枣”，没有时间消化，结果便无法成为自己的东西便被吐了出来。

因为有胃的存在，吃到一定程度是否会厌食或贪食，比较容易知道。然而对于语言的情况，因为很难知道自己需要的量，所以很难判断是“不想吃”还是吃过多了。在这里无法自觉自己是否已经有“病”了，这正是棘手的地方。

而且，现在可以通过电子邮件轻而易举地与人对话，因而不去区别交流的语言是否经过“料理”就直接吞下。换句话说，有些带“泥巴”的素材也就那么吞下去了，因此我想，可能有人就因此患了消化不良或中毒的疾病。

为了避免摄言障碍的情况增加，在语言摄取这一点上，不妨好好思考过去没有留意到的事情，然后好好去品味。

火锅感觉

最近，我听到一个惊人的消息。据说某所大学的学生旅行外宿时，大家一起吃火锅，结果有人困惑地说：“要怎么吃呢？”

有的学生没有动筷子，说是不知道该从什么开始吃，该吃多少。因为有生以来从来没吃过火锅，所以很惊讶，不知道该怎么办才好。

我听到这种事情后，看到了作家五木宽之在《朝日新闻》的“猫头鹰的夜邮”专栏中有一篇《寿喜烧火锅》。里面写到五木先生小时候吃寿喜烧的回忆，和我小时候完全一样，因此觉得很高兴。

当时，寿喜烧火锅是非常不得了的盛宴。但是，一般不会放多少肉，而且切得很薄。火锅中的主菜是青菜、蒟蒻、豆腐等，在菜底下藏着一小片肉。全家一起伸手举筷子夹，各自挑喜欢的尽情吃。据说这词从用“锄头”烧肉而来[18]，家庭料理的寿喜烧火锅经常是放又薄又少的肉，并不足以用烧的。

虽说可以随自己喜欢吃，但其中却有默契的规则，不可以自己一个人吃很多肉。而且，父亲可以稍微多吃一点，母亲少吃一点，大约是这样。

大家高高兴兴、吵吵闹闹地说着话，享受一家团圆、聊天的乐趣，以锅为中心，家庭气氛有说不出的其乐融融。试想起来，这难道不正是日本人学习人际关系典型的家庭教育的场所吗？

在这里所进行的事情，严格说来就像这样。

1.没有任何规则，个人可以依照自己喜欢的去做。

2.但是，不可以只有自己占便宜，每个人必须考虑到全体成员的调和。

这并不是很困难的规则，然而在场的全体成员却在不知不觉间学到了吃火锅的感觉。对于觉得这种事情有什么值得大惊小怪的人，就像一开始说的，为了不知道该怎么吃火锅而困惑不已的学生那样。我想指出，最近的孩子也有因为没学到这种感觉而让大人感到烦恼的。

就像这里提到的，日本的父亲在家里并不会特别用语言教孩子，人与人之间要“如何交往”，但在吃火锅时，孩子自然就会学到。这就是普通的家庭教育。这是相当有效的方法，在这里我只是举寿喜烧为例，其实日常生活中有很多习俗都是在无言中自然而然进行着家庭教育。

然而，因为经济富裕的结果，日本人的生活发生了很大的改变。家庭的寿喜烧变成了以烧肉为主的寿喜烧，虽然营养丰富，但家庭教育却丧失了。

在物质生活富裕的日本，家庭教育要怎么办才好？值得我们认真思考。

心波感应

这个标题是我新造的词语，当然是从模仿“心电感应”而来。

电波真是了不起的东西。长久以来，人类完全不知道有这样的东西存在。不仅是电波，说起来连电子通信的出现也让人类大吃一惊，这也是最近的事情。

小时候，我听说有位父亲要寄衣服给身在远方的儿子，但被电线绊倒跌了一跤。那时听到这么粗心大意的父亲的故事觉得很好笑。然而，现在已经不再需要肉眼看得见的电线，而可以通过看不见的电波来通信了。

和远方的亲友可以轻而易举地沟通，是件多么美好的事情。20世纪50年代左右，当时我在美国留学，电话费非常贵，和家人的通信完全都要用写信的方式。就算那样也觉得航空信可以很快就到达，真方便。

然而，现在怎么样呢？由于IT的威力，可以瞬间实现与全世界任何一处的通信交流，世界情势也可以立刻得知。有人对此开玩笑道：“虽然可以知道全世界的天气，却还不知道府上正被台风吹得东倒西歪吧？”

虽然因为电波的关系可以和世界各地通信，但和自己身边人的“心波交流”通路却是切断的、关闭的，不是吗？

心和心能“通”，这件事真是不可思议。有人能通，有人不通；有时候通，有时候不通，各种情况不一而足，毕竟“通”是需要努力和用心的。

IT也不是什么都不做就能通的。必须先买齐设备才行，也必须先学会操作方法。心波交流的情况要如何努力和用心呢？它和机械的“操作”也不一样。

然而，过分热心于操作机械时，或许会产生错觉以为心波也是可以操作的。于是，终会把心波回路关闭，落入和谁也不通的孤独境地。为了避免这样，我们有必要重新好好思考，努力学习心与心的联

系方法以及人与人的相处方式。

我在思考这件事情时，曾发生了一件极具有象征意义的悲哀事件：三个人通过邮件通信集体自杀。这些人可能真的非常寂寞，而通过电脑网络可以感受到彼此的心是相通的。结果，三个人就相约一起，采取“切断”和这个世界联系的行为。

在这里所显示的“联系”和“切断”的两种相反说法中，和电波、心波都有关，让我深深感到活在当代的困难。

心相通的根本，在于与“操作”相反的方式。这和要如何利用对方、如何才有用没有关系。总之，只要人能够在一起就很高兴了。我希望大家不要忘记这是心波交流的基础，发信和收信都是自然进行的。希望能珍惜心的自然联系。

好朋友吵架

没想到感情非常好的朋友竟然会吵架，原因是芝麻小事，后来居然闹到分手的地步。周围的人都无法相信，竟然会有这种事。

我找到一个思考“好朋友吵架”的典型例子。佐佐木彻有一本著作《东山魁夷的故事》，正如书腰上所写的“战后日本代表性画家，东山魁夷的生涯”那样，触及了伟大艺术家的风貌，真是一部非常美好的作品。但在这不多做评论，只提书中所述的下列插曲。

东山魁夷兄弟感情非常好，他非常疼爱弟弟泰介。初中二年级时，有一天泰介来向他借铅笔。新吉（魁夷的本名）本来要说：“好吧，拿去。”但不知道为什么却说成：“不行！你用你自己的铅笔吧！”

弟弟撒娇地说，自己的铅笔断了。

“断了，就削啊！”

这样骂他，弟弟气得在榻榻米上“咚咚咚”地大声踏步准备走开，

新吉也火大起来，拿起枕头便朝弟弟头上丢去。后来当然就吵了起来。

过一会儿，新吉忽然觉得弟弟很可怜，就想明天去抓蝉给弟弟。当弟弟泰介走过来时，便给他饼干吃，又说明天会抓蝉给他，两兄弟就这样和好如初了。

两个人，甚至更多人之间的感情太好时，会变成仿佛“一心同体”般。这样固然很好，但有时候同体得过分了，“心”会在自己不自觉的地方开始觉得拘束。毕竟再怎么说，人都是个别存在的不同个体，不可能永远都“一心同体”。

以新吉的情况来说，可能因为正处于青春期，心的独立性便提高了。因此，心思超越平常的动向，忽然从底部冒出许多新念头，发出出乎意料的强硬语气。弟弟吃了一惊，还像平常那样撒娇想恢复关系，结果碰了一鼻子灰。其实并不是兄弟感情不好，也不是弟弟不好，是一股连自己也控制不了的力量在作怪。

把原本很好的兄弟友情勉强拆开，那是极端不讲理的，还说出严厉的话来，因此终于闹到吵架的地步。你一言我一语地互不相让，甚至互相挖苦，彼此揭疮疤，弄得局面难以收拾。

看看周围的情况，或看看历史实例，应该可以找到这类例子。

亲兄弟，因为彼此的友爱，加上血缘关系，因此能让僵局顺利化解。看到这个例子就可以知道，“兄弟吵架”在人生中其实是很重要的学习机会。

这么想来，我觉得从小到大经历过兄弟吵架后又和好如初的人，长大后即使与人争吵，似乎也比较擅长事后的关系修复，您觉得呢？

不可能发生的事

埼玉艺术剧场曾于2003年上演莎士比亚的戏剧作品、蜷川幸雄导

演的《泰尔亲王佩力克尔斯》（*Pericles, Prince of Toyre*）。在这部被称为浪漫剧的莎士比亚晚年作品中，陆续发生着被认为“不可能发生的”意外之事，因此主角佩力克尔斯从被推入不幸的谷底开始，接着又陆续发生了一连串“不可能发生的”事情，最后达到一个幸福美满的大团圆结局。

本来是“不可能发生的事情”，但在舞台上发生时，反而让人感觉到是发生了应该发生的事情，观众由此产生一种“对了，对了，就该这样”的感觉，最后全体站起来鼓掌。之所以能够吸引观众的心，一来因为原作精彩，二来也因为有将作品进行现代化诠释的导演以及演员们的努力和用心。

这出戏在主场伦敦也上演了，想必也收到了满堂喝彩。我想，一定是一场深获国际好评的杰出公演。

这里暂且不提对戏剧的评价如何，我还是想到了自己专业领域的心理治疗方法上。虽然我写到那是“不可能发生的事情”，但仔细想一想发现，在心理治疗的过程中，重新站起来的人，可以说全都是经历过“不可能发生的事情”的人。说起来，“不可能发生的事情”其实是“一定会发生”的。

换句话说，很多人似乎都喜欢把事情想成“不可能发生的”。被贴上标签的不良少年，被认为“不可能”改邪归正；“酗酒的父亲”，被认为“不可能”成功戒酒。为什么一定要这样认定呢？因为对人来说，将事情看作注定如此比较方便。A注定就是A，这样想事情比较简单。

本来，“不可能发生的”事情确实不太容易发生，就算发生了，往往也可能会逆转回去。

“以后真的要好好做人”这话不知道说过多少遍，仿佛成了口头禅。酗酒的人宣称要“戒酒”，听的人也不会多高兴，或许因为天真的期待总是落空的关系吧。

据精神科医师中井久夫说：“对病情最大的处方是希望。”我很喜

欢这句话。确实，与其说东道西，不如以拥有不动摇的希望来对待人，才是我们心理治疗师的最大任务。

话虽这么说，但我常常遇到专门打消别人希望、专浇冷水的名人，因此这也不简单。遇到这样的情况时，我会想自己拥有多少通往希望的心之通路，这是制胜的关键。就算其中一两个希望破灭了，也无所谓。

从这方面来说，接触像《泰尔亲王佩力克尔斯》这样的舞台剧，体验接二连三发生的“不可能发生的事情”。我觉得内心受到鼓舞，心中的希望也增强，并庆幸希望因为看戏而有所增强。

家庭震灾

阪神淡路大地震时，很多人表示关心“对心的照顾”，以至于普通人也大多知道心理受伤后的应激障碍综合征（post-traumatic stress disorder，简称PTSD）这一用语，而到现在还有人在背负着这种伤痛。

很多人共同经历过灾难的恐怖体验，也常常看到灾后的惨状，因此认为事后必须设法做好“对心的照顾”十分重要。所以，可以动用许多人力和资金，从事心理复健工作。

然而，有些家庭内的“灾难”情况就不同了。在这里所谓的家庭内的“灾难”，指的是动摇家庭的某种灾难性事件。正值壮年的父亲忽然遇到事故去世，或者家里遇到火灾烧掉了所有家当，任何家庭都可能遇到这种“家庭灾难”。这必须靠个人的努力才能克服困境。有时候，正如所谓的“雨淋过的地才能变坚硬”，家人团结一体经历过灾难性事件，同心协力克服困难之后，彼此的心应该会结合得更紧密。

今天我想提出来的不是这类事情，而是小孩感受到“大灾难”，而父母却毫无感觉，即因感受不同所引发的问题，这被称为“家庭灾难”，也就是“夫妇吵架”。

对孩子来说，可以依赖的就是父亲和母亲，而这基础竟然动摇了，所以是名副其实的“灾难”。对小孩来说，感受如临“世界末日”一般。然而，大人呢？事后还能以成人的智慧含糊带过，很干脆地和好如初，觉得“没什么大不了的”。这在孩子心中就产生了很大的落差。

有些孩子看到父母吵架茫然不知所措，无法专心写作业，被老师严厉责骂“好学生怎么变成这样”，心被伤得很深，也有些孩子甚至无法重新振作起来。

话虽这么说，但我并不是说“夫妇绝对不可以吵架”。当然不吵架最好，一次都没吵过架的家庭或许不会发生“灾难”，但这种家庭几乎也毫无生气。这样的话，孩子或许会因为寒冷而苦不堪言。

孩子看到父母争吵，会体验到“灾难”，但事后从父母的态度、跟兄弟姐妹的关系以及事后的“人生学习”中，伤痛可以自己痊愈。如果“灾难”的程度不严重，孩子也会知道没那么可怕，并顺利成长。说得极端一点，人就是在受伤后自己痊愈或被治愈的过程中逐渐成长的，一味地害怕受伤也不行。

可是，如果孩子的心灵受到创伤而父母却漠不关心，并且竟浑然不觉自己就是震源，当这样的落差加大时，孩子以后的人生将受到很严重的影响。这时候，因为“震灾”完全是个人化的，因此完全得不到任何人的同情和支援。不但这样，往往还要受到“怎么搞的！振作起来呀”之类的责备。

我因为常常见到这样的孩子，所以忍不住想这样说。夫妇偶尔吵架固然可以，不过也要稍微顾虑到孩子心理的“震灾”才好。

往涅槃的路程

进入老龄化社会之后，“老化”问题之棘手常常成为话题。我也快要75岁了。因为已经到了适合称为“老人”的时候，所以“如何老去”成为重要问题。最近，我看到一本书，上面有许多富有启发性的内容，

或者可以说从中获得了很大的勇气。

筱田瀞花的书法作品集《凛·生命曼陀罗》，是书法家筱田瀞花女士被鹤见和子女士的短歌所感动，而将那些歌写成书法的作品集。短歌和书法，各自拥有不同的魅力，却能巧妙融合成美好的作品。

我相信很多人都知道鹤见和子女士，不过为了慎重起见还是在这里简单介绍一下，她是一位有着国际视野的、活跃的社会学者。

鹤见女士因为脑溢血而中风，然而，在复原的过程中却意想不到地自发从内心、从脑中涌出的短歌。鹤见女士年轻时曾很喜欢短歌，但自进入学术世界后，与短歌的缘分便被完全切断。但这些歌却在她病倒之后，身体逐渐复原时出乎意料地喷涌而出。

半世纪来的死火山轰然冒烟成歌之火山。

这首短歌，是鹤见女士第一本短歌集《回生》的第一首。看到这个，相信谁都能感受到鹤见女士的体验在原原本本地传达过来。我看到之后也在深受感动之余，在某专栏文章中提到过。

然而，筱田女士则是在照顾生病的丈夫疲倦极了的时候，遇到《回生》，打内心受到鼓舞的。然后，又接触到鹤见女士稍后出版的《花道》，并在这两本歌集中选出自己喜欢的歌，创作了她的书法作品。

《花道》中也收录了许多优美作品，而我也被这书名所打动。说起来，因为我和白洲正子女士曾经亲近地交往过，她一度危笃，又奇迹般地康复时，曾对我谈起她所经历的濒死体验。

那真是名副其实的《花道》，她感觉“如果是这样的话，我一个人也可以走，没问题”，于是一边说“没问题、没问题”，一边往前走。我想起白洲女士的《花道》时，就感觉到被这书目吸引住了。

《凛·生命曼陀罗》中的每一篇书法都各有味道，不过我对下面这首印象特别深刻：

缓缓地逐渐接近自然，不言老去道往涅槃。

确实，由于老化的关系，身体逐渐不听使唤，动作也渐渐迟缓，心的动念也变迟钝了。鹤见女士把这当成“接近自然”，感觉像是前往涅槃的路程。

这么说来，从老到死的道路，虽然难免伴随着恐怖和黑暗，但渐渐地总能感觉得到解脱。而且，筱田瀞花女士的书法能极巧妙地表现好像还很遥远的涅槃却仿佛近在身边一般。

最后再介绍一首我喜欢的歌：

即使枯萎了，这枯萎依旧美丽，信步置身于这花道之间。



个人主义

日本人现在已经知道尊重个性的重要性了。但是，因为还不太了解西方的个人主义，因此从欧美人的角度来看，却成为日本独特的“个人主义”。

有人不重视社会，忽视和他人的人际关系，变成自己随便来的个人主义。有些日本人发现了这点，就发表“所以西方的个人主义不行嘛”之类的错误见解。

在我最近编辑出版的《探求日本文化中的“个人”》一书中，我和澳洲社会学者，也是精通日语的澳籍知日家保利娜·肯特（Pauline Kent）先生谈论到“日本人的个人主义”。我觉得这对现在的日本人非常重要，因此想在这里介绍出来。

肯特先生的思想并不是说，最近的日本年轻人太“自我中心”了，而是说之所以会教养出这种年轻人的主要原因和日本家庭及家人的生活方式和想法有很大关系，并举出令人信服的具体实例说明。

首先，肯特先生指出，日本家庭房间的用法和欧美家庭完全不同。在欧美，小孩到了一定年龄后，父母就会给他们一间自己的房间，但那只是卧室不是个人房间。除了睡觉和换衣服之外，孩子大多时间都和家人在一起，不是在客厅就是在厨房或餐厅。

“孩子和父母争论，或和兄弟姐妹吵架，都发生在客厅或其他公共空间。所以在家人这个小团体中，可以学到人与人之间生活与相处的困难和美好。”肯特这样说。

“如果孩子关起门，躲在房间里不出来的话，父母会以为孩子有什么异常，会立刻敲门和孩子交谈。然而，日本的父母却以为放任孩子躲在房间里就是尊重他们的隐私。”

肯特先生指出的现象确实没错。原来是为了培育个人而设的“个人房间”，在日本反而变成为了达成个人主义必须训练人际关系的逃避场所。

其次是家人的相处方式。家人应该一起吃饭，可以一边在餐桌上

愉快交谈，一边学习用餐礼节，并以“个人”成长下去。然而日本现在怎么样呢？家人多半是单独分开吃饭。

而且，家庭里的一切事情都逐渐同一化、商品化，家人很奇怪地变“平等”了。这样一来，真不知道谁该负起责任，来执行培养孩子成长为“个人”的成人所必要的教育了。

日本的父母只关心孩子有没有“用功读书”，却疏忽了培养“个人”的人格教育。

在感叹最近年轻人的所作所为之前，日本的大人似乎应该回头看看自己的生活，有必要检讨一下自己是否在助长“个人主义”的产生呢？

囹圄

标题的两个字，您读得出来吗？老实说，我完全不认识。“囹圄”的意思是监狱、牢房。

这是出现在筒井康隆原著、东阳一导演的电影《我的祖圄之人》中的词语，我心想这是什么意思呢？故事就从这里开始。中学生珠子时常被人欺负，正痛苦得不知如何活下去时，“囹圄之人”的祖父从狱中出来。影片开始展开珠子和祖父的故事。

看到“囹圄”这个词时，虽然心想这两个字都被关在四方格子里，不过名副其实指的正是生活在栅栏里的意思。虽然喜欢自由的人讨厌被关起来，不过“被关起来”也有正面的意思。

本书在《蛹内蛹外》一文中，写过人类青春期就像是“蛹”的时期。人类在完成巨大变革的时候，从外面看起来好像关闭在壳内什么也没做，其实内部却必须经历巨大的变化。

珠子所经历的“蛹”的体验，虽然非同小可，但为她保护住那外壳不至于破裂的却是祖父。为了不剥夺大家看电影的乐趣，我就不在此

详细叙述剧情，这位祖父似乎是守护少女的理想形象。

菅原文太饰演的祖父形象相当感人，令人禁不住想问，现在还有这种老人吗？其实很久开始就经常出现“守护”少女的老爷爷。父母往往为了孩子的成长而焦躁不安，或自己的事情已自顾不暇，很难“保护”孩子。有些父母因为急着想看到孩子的成长，而忍不住想要“破茧”偷看里面的情形。

虽然现在难得有这样的老人，不过这位祖父却是蹲在牢狱里长达13年的人。也就是说，或许他把13年的囹圄生活当成“蛹”的体验来活用。在这期间，当其他老人都已经“现代化”，丧失了足以“守护”子孙的坚强和勇气时，他却能蜕变成伟大的“祖父”。

当然，并不仅限于青春期。人类要茁壮成长，都需要经历某种类似“蛹”的体验。

由于祖父的努力，珠子才能度过“蛹”的时期，然而正当她要迈向新生活时，祖父却突然去世了，这让大家都深感悲哀。

然而说到蛹，总是伴随着曾面对亲人死亡的人，这不禁让我想起因《论死亡与临终》而闻名的伊莉莎白·库伯勒-罗斯（Elisabeth Kubler-Ross）的演讲。她说：“对人来说，在这个世间的生活好比‘蛹’，而死则是变成‘蝴蝶’飞往死后的世界。”

祖父变成蝴蝶飞往了死后的世界，而支持祖父度过蛹的体验的，难道不正是孙女珠子吗？出乎意料的是，并不是谁单方面对谁有帮助，而是互相帮助的。

防止烧光法

最近，我受日本医学会总会的邀请，发表了一篇题为《医疗者的心理健康》的论文。我很佩服托我发表这个题目论文的医学会的见识。平常为了患者的身心健康而卖力工作的医生，也应该注意自己的心理健康才行。

我想说说其中的一些论点也适用于一般人，那就是所谓的“烧光症候群”。大家拼命地为工作卖力，长久下来，忽然失去了工作意愿，变得有气无力，像个“烧光”的空壳一样。

在医疗场合，由于患者是活生生的人，因此在努力工作“为患者全心付出”时，不知不觉就会忘记自己的极限。但不多久，“烧光症候群”便会急剧发作。

于是，为了不要“烧光”，而有了要保留自己的力量，工作时要经常考虑到极限这一想法。这种做法就是有人可以一边令人觉得工作卖力，一边还能把时间和精力花在兴趣上，并且元气十足地享受生活。

工作不要过分，注意节约精力，但依然有人露出疲倦的神色，关于这点我下次有机会再说明。在这里，我想试着先来说说，一边卖力工作，一边还保留部分实力的人。

在这里重要的是，所谓的“疲倦”，并不只是指身体能量，其实和心的能量消耗也有关系。身体的能量只要使用就会消耗，必须靠吃饭和睡觉来补充。只要循环顺利，稍微勉强一点还是可以恢复的。

相对地，“心的能量”使用之后也会因消耗而减少，但在某种意义上，有时候也有越用越多的情况。在这里有必要好好认识才行。

例如，护士不怕麻烦，耐心地对待患者时，患者会打心底说“谢谢你的照顾”，这心意传到护士心里时，她会从患者那里获得心的能量。换句话说，当心的能量的循环顺利时，给予和接受适度调整着，那么心的能量就不会减少。有时候，甚至会感觉收到的能量比自己用掉的能量还要多。

然而，所谓“死心眼”的人，心里总是认为自己在为别人付出，因此对方好意传送过来的心的能量却没有接收到。也就是说，只是在消耗自己的能量而已，自然就会“烧光”。

这一点在所有的事情上，都可以说很重要。就以教养小孩来说，婴儿以微笑对母亲送出心的能量，母亲却没有接收到，结果这位母亲

可能会因为育婴而感到疲倦得“烧光”了也不一定。

如果能留意到心的能量的循环，并学习巧妙地接收的话，人可以工作得更带劲，还有余力去做自己感兴趣的事情，并且活得健康又快乐。

对谈的准备

做任何事情都需要准备。就以登山来说，站到山顶几乎可以说只是一瞬间的事，然而为了这件事所做的准备，却必须花费多少努力和多长的时间，没有经历的人几乎无法想象。

以运动员和在舞台上表演的艺术家为例，他们大多经过长期的身体调适和心理准备才能上场。即使这样，往往还会因为没能照预期充分发挥自己的能力而感到懊恼。

谁都知道“准备”是必需的，不过明知很重要，但我们依然经常会遇到“没有准备”就必须面对的场面，那就是“对谈”。

对谈，就算不至于左右一个人的一生，但却可能会产生一生也忘不了的问题，在没有准备也没有觉悟的情况下就去面对，因此导致失败。

如果觉得上中学的儿子言行有点奇怪、焦躁不安、总是回避家人，这无论如何都有必要谈一谈。这种时候，父母通常会在对谈前做什么样的准备呢？这时候谈话的结果，关系着孩子或家族的未来。

那么必须做什么样的准备呢？首先，要调整身体状况。好好吃、好好睡，必须准备好就算彻夜长谈，身体也能支持的状态才行。其次，要有“心理准备”，其实很多人都没有做到这点。

“心理准备”中最重大的事情是，必须彻底倾听对方的话。很多父母虽说要跟孩子“对谈”，但往往做不到互相对话，只会单方面发言。这时候，首先要仔细倾听对方说话。如果没有这种觉悟，没有足够宽

容的心，就什么话都听不进去。

父母和老师本来说“你什么都可以自由说出来”，打算倾听孩子的想法，但孩子却什么都不肯说。这种情况经常发生，这就是“心理准备”不够。

运动员要为调整身体状况做准备，但在比赛时，在精神高度集中之下，心情还是必须适度放松才行。换句话说，“开车绷紧肩膀”的状态并不好，全身都紧张是不行的。

虽然父母口头上说“什么都可以自由说”，但大人如果不自由的话，也谈不成。如果大人没有“不管说什么都没问题”的轻松心情，光口头上说“可以”也没有意义。很多大人想做的反而是先把对方的身体绑起来，然后说“你自由地动吧”一样的“对谈”。

有心理准备的对谈既耗精神又花时间，并不简单。我认为一生之中，有必要和家人多做几次这样的对谈。逃避它的人会像面临重要比赛却没有调整好身体状态而失败的运动员一样。

知道对谈要事先准备并去实行，或许可以大大改变一个人的一生。

生活中的神

之前的《宗教处方笺》一文中曾介绍过二宫尊德的“神道一匙，儒佛各半匙”的说法，得到了读者各种不同的反应。有人说这完全吻合日本人的宗教观，但也有人询问，虽然明白意思，但实际上该怎么做才好呢？

听到这，我想起一件事，在跟欧美人谈话时，若说自己是佛教徒，会被问星期几上佛寺？读多少佛经？戒律是什么？如果回答得暧昧不明，他们就会问这也算宗教吗？或者他们会问，听说日本一个家庭里会同时供奉佛像和祖先的神坛，这两者你们到底相信哪一边呢？

对于日本人的宗教观到底如何的问题，我会说道：“日本是把宗教巧妙地融合在日常生活中的国家。”

日常生活中吃饭、工作或走路时，会忽然感觉到“神”就存在其中。在这里我特别提到神，是在强调这和基督教的神和佛教的佛不同，虽然具有超自然的力量，但却是无法明确掌握的存在，也是能够支持有生命的东西的“生命力”般的存在，我们大体上称之为“神”。当然也有人称之为“佛”。

“神”本身是看不见，也摸不到的，但我们在品尝食物、感觉微风吹拂脸颊、听到蝉鸣的声音时，却可以感觉到背后神的力量。当我想到这正是“神道一匙，儒佛各半匙”的例子时，却偶然看到一部完全符合这观点的电影，那便是何濑直美导演的《沙罗双树》。这是一部可以感受到日本人的宗教观的美好电影，也是一部把奈良这地方拍成纪录片的电影，不过真是一部很美的电影。无论是街头巷尾的风景、神社庭园的景色，都原原本本地拍出了日本城市和乡村常见的风景，反映了人们住在其中的日常生活。

其中并没有特别介绍戏剧性的故事，或罕见的景观，或由充满个性的演员表演动人的戏剧。但在这些日常生活中，却到处可以看到融合神儒佛为一家的“神”的无形力量。

眼睛看得见的东西、手摸得到的东西，把这些计量起来，追求更大、更高、更快，这所谓的“进步”世界已经丧失的东西，其实还在日本的日常生活中存在着。这部电影告诉了我们这件事。

青春期的男女，双方的家人所说的话真有意思。话不多，谈不上对话的程度，好像什么也没说似的，却传达了超越语言的深刻意思。

这样的电影希望能让外国人看到，我相信一定可以加深他们对日本的理解。不过，我应该说更希望让更多的日本人看。因为我觉得虽然身为日本人，但很多人可能已经忘记电影中所说的事情了。

读书之旅

团体旅行有很多乐趣。从单纯的游玩，到满足好奇心的知性之旅等，可以拥有多种多样的体验。

或许可以做个从来没听过的旅行计划，就叫“读书之旅”。总之组一个团到一个舒服的地方去，各自读自己喜欢的书，然后回家。

我常常听说最近读书的人少了，我最喜欢读书，没有经历过这么有趣的事未免让人觉得可惜。可能有人要说大家各自读自己喜欢的书就好了，话虽这么说，不过我想找到可以提高读书兴趣的方法。不过我这样“多管闲事”，会有人理会吗？

不过，最近朝日新闻社和岩波书店共同推出了所谓“从早读到晚”的团体旅行计划。这是一次和作家川上弘美一起读书的活动。他们考虑到场所最好在人烟稀少又有学术气息的地方，风景好，又不贵。在兼顾各种条件之后，他们决定到位于福岛县的不列颠丘的神田外语大学的研究机构。这里真是个漂亮的地方，完全符合活动的举办目的。

我担心报名参加的人数少，但人数却出乎意料的多，令人欣慰。由于住宿安排的关系，以两个人一组的报名方式，总共报名376组752人，但只能选40人，能去的无不高兴地欢呼起来。有亲子、夫妇、朋友的组合，从小学六年级学生到超过70岁的老人，组成了一个成员差异大、背景丰富的团体，活动从5月17日到18日。

川上小姐和我选定了10本书，参加者从其中选一本带去。旅行期间，每个人胸前别着写有自己姓名和所读书名的名牌。大家努力读书，想说话的人可以到谈话场所去交谈。读同一本书的人，也可以互相表达各自读过的感想。

也可以只读书，不过这样感觉还有点不够。可是，要写所谓“读后感”，又觉得无趣。正犹豫不知道该怎么办才好时，想到可以把自己读到的觉得印象深刻的地方，在大家面前分别读出来。

于是，我把自己想引用的地方和自己关于这一点的感想，用400字一页的稿纸写了一张提出来。不过，朗读只限于引用部分。在聚会结束前，大家集合起来一起做这件事，我觉得效果非常好。

虽然只在不到一分钟的时间内朗读，但不只是那本书的趣味，连朗读者的个性也会充分显露出来。在川上小姐和我都被要求讲评后，又引起参加者的追加发言。气氛相当热烈，活动也圆满结束。

能够把忽然想到的构想付诸实践，并大获成功，真令人高兴。当然，这要归功于工作人员和参加者的协助和努力。不过从这次活动得到的启发是，如果能在全日本都推广“读书之旅”的活动的话，就更让人高兴了。

耍诈

我听到了下面这件有趣的事。一位社会知名度很高的生意人，工作表现杰出，在业界也颇有信用。这个人的兴趣是下棋。话虽这么说，不过是属于所谓“不高明的臭棋”。不管下多少次都不会进步，不过还是非常喜欢下。

他多半与地位比他低的人下，他们知道他想赢，于是就故意输，但若让他知道的话便会不高兴。他说，要不管输赢认真下棋的人，才是最好的对手。

有一次，他的朋友，不过在这种场合是没有利害关系和上下级关系的，因为喜欢下棋，所以跟他下。当朋友的形势逐渐恶化时，他去了趟洗手间再回来，正要开始再下棋时，觉得状况有点奇怪。刚才明明是自己占优势的，现在状况怎么改变了？这只能怪自己棋艺不高，真悲哀，不过自己上洗手间的时候，对方似乎移动了棋子。

他正想说：“这有点奇怪。”

但一看对方的脸色却是前所未有的悲哀，正以一副很神奇的表情注视着棋盘。当时，他心中闪过“武士的交情”这句话，什么也没说继

续下棋，结果他输了。

这个朋友每次赢了总是非常高兴，这次也很高兴，不过不知道是不是心理作用，好像夹杂着一点落寞的样子。

“人真是不可思议。这么有地位的人，也会耍诈吗？”

他这么一想，反而涌起亲切感，从此以后跟这个朋友比以前更亲。他们常常一起下棋，有时输有时赢，不过从此以后这个人似乎一次也没有再耍过诈。上次的事情他也觉得最好不要提起，免得伤感情，因此从来没有再提过。两个人以后还继续来往。

有的人不会在实际的生活中，而是在玩耍时会耍诈。但有时基于“武士的交情”，参加的人可以感觉到人性的味道，这或许是“游戏”的好处吧。

容许不正常的事情发生的并不限于武士的交情。

有人把某件不正常的事当作武士的交情而放过，我会说：“这样不对，这只是对方没有面对现实的武士的勇气而已。”

不是光讲“情”而特地冠上“武士”，而是如果有意的话便可以把对方一刀两断的“情”。这点不能忘记。

如果以小孩为对手，可以不必考虑这种事情，不正常就不可原谅，这是第一大原则。虽然想这么说，不过对小孩，或许还是必须有“武士的情”吧。人，就算某种程度上有某种原则，但一旦遇到特殊情况，只有赌上自己来做决定，也是没办法的事。

打破框架

人只要活在这个社会上，都必须受到某种“框架”的规范。任何社会为了保持秩序，都必须要有各种“框架”，或换个说法叫“规矩”“规范”。破坏这种秩序就不能成为社会了。

我们一边受到各种框架规范一边活着。话虽这么说，但我们从小就习惯了，所以并不觉得特别拘束。不过试想一想，我们每天居然能忍受这么多规范的约束。穿上西装打上领带，每天挤公交到同一个地方。因此，如果把这种事情想成“好拘束”的话，会无法忍受，甚至会做出破坏性的行为，或严重到犯罪的地步。

即使不到这个地步，一直继续在框架里行动的话，灰尘也会越积越厚，从而失去蓬勃的生气。有时候，需要做一下“灵魂的清洗”。

因此，人不管在什么样的社会，都有他们固有的“节庆”。节庆的特征是，可以暂时把框架放下，可以容许无谓的浪费，或随便大声吵闹，容许心灵的翅膀自由飞翔。这时候，人们会把日常生活中所堆积的灰尘扫干净，做一次心灵的洗涤，准备迎接新的生活。

这虽然是必要的，但也很危险，因此某种意义上，很多节庆都是在超越性存在的守护下进行的，多半与神或佛有关。

然而现代社会的问题是，在这样的意义上，原来的“节庆”似乎却在急速消灭中。一般人对于本来应该成为守护者的神和佛到底相信多少？虽说是“节庆”也有很多“框架”在规范着，正因为是日常生活的延续，因此所做的事情都是规定好的，所以可能有时候，一边做着也会一边认为“真麻烦”。

幸亏在日本有些地方还保持着传统中的节庆。但许多住在城市的人，可能过着和这些节庆无缘的生活。或许说得极端一点，我想这种“节庆”的缺乏，甚至可能和犯罪有关。

不过，我最近参加了一次非常美妙的节庆活动。

那是在日本广播协会交响乐团的定期演奏会中，我听了尼洛·桑提（Nello Santi）指挥、奥托里诺·雷斯庇基（Ottorino Respighi）作曲的《罗马的节日》。真是名副其实的节日，华丽地呈现出“节庆的空间”，虽然我一直坐在椅子上，但灵魂却完全脱离框架在那里凌空乱舞。

我想，这可能是当时许多听众的共同体验。这从演奏结束时的掌声音量可以充分反映出来。可喜的是，乐手们也一起鼓掌，这显示演奏者和听众共同体验了一场美好的节庆。

虽说在城市中没有节庆，但实际上像这样的活动到处都在举行。人们不妨各自选择适合自己的节庆去参加，去做心灵的清洗、沐浴。

无名孩子

最近大家渐渐明白“体验”的重要性，很多事情都开始重视起“体验学习”来了。

虽然仅在口头上讨论“社会老龄化的问题”也很好，不过不如亲自到老年人家里去实际“体验”之后，再思考老年人的事情。这时态度可能也会不一样。

或者，不要光死背“水是氧气和氮气的化合物”，最好能在实验室用烧杯和试管亲手实验合成氧气和氮气，一定可以加深理解，也可以启发各种思考和想象。

最近日本推行周末休两天，星期六和星期日休假，于是针对小孩策划的体验学习活动也增加了。这真是一件好事，希望以后也能继续发展下去。

不过对于这种“体验”，希望能更深入地想一想。因为有时候我常常觉得，虽然很多人拥有各种体验，却未必真的体会到了。

例如，即使去访问老年人，却只会说“要照顾他们还真麻烦啊”就了事了；做完化学实验也会轻易忘记，事后什么也不会留下来。其实所谓“体验”是很有趣的词语，意思是“那效果会达到身体”。这和仅用身体去做了什么不一样。往往有人很投入地做了某些事情，但其实并没有真正体验到什么。

那么，在这里所说的“体”是指什么呢？

有关身体的日语很丰富。“切身感受”“重要的地方都体会到了”“肺腑之言”“一肚子火”“痛彻心扉”等，真是不胜枚举。换句话说，一说到身体，其实就表示关系到了心的深处。应该有所谓“身体的智慧”，而“体验”也必须和这有关。

在想着这些的时候，忽然想起一本有趣的书。贝莉·多缇（Berlie Doherty）著、中川千寻译的《亲爱的，无名孩子》（*Dear Nobody*）。这与其说是一本适合青少年，不如说是大人也应该一起读的杰作。书名是从怀孕的女高中生不知道该如何对待自己肚子里的小生命，因此用“亲爱的，无名孩子”（不知道你是谁）的称呼写信给他而来。

女高中生对“无名孩子”说着“我不需要你，你走吧”，结果会怎么样呢？希望你务必读读这本书，我在这里想说的是，这本书如果换成是对读者的呼吁的话，我觉得会变成《亲爱的，没有身体的人》，就像刚才说的那样，我觉得现代人好像逐渐失去“身体”了。

这是因为现代人太重视知识所产生的结果，我觉得在更深的地方甚至和“少子化”有关系。

我深切感觉到我们必须好好理解身体的意义，必须多进行重视身体的“体验”学习。

知道金钱

我曾短期出差到纽约。在那里我看到金融机构的公司广告牌上写着：“我们了解金钱（We Know Money）。”

真是很美式的说法。

任何事情都直截了当，比我们了解“经济”，或了解“金融”强有力多了。因为我们了解“金钱”，所以一切都请交给我们办吧，感觉没有比这更令人放心的了。

虽然这是美式的表达方法，不过我觉得在心理上，现代的日本不也是这样吗？相对于这个，自己就算说“我了解真理”，如果有人问起那能赚多少钱时，结果还是会被换算成金钱的价值吧。

以前也有“了解男人”“了解女人”等说法，但最近比较少听到了。所谓“了解”，是相当有重量的说法，所谓“了解金钱”，我想是经过深思熟虑之后才说的，可是，仅佩服也没什么意义。

人世间有很多比金钱重要的东西。如果大声疾呼“我不在乎金钱”“我不需要金钱”，内心却非常爱钱，那也很遗憾。

关于“了解（know）”我想起一件事情。一位记者采访荣格时说：“你相信神吗？（Believe in God？）”

荣格沉默了一会儿，眼睛骨碌碌地转了一下后说：“我知道（I know）。”这真是非常有魄力的“了解”。

这在欧美也是一个议论纷纷的话题。说是“了解神”，这也未免太傲慢了。本来要完全了解神，对人类来说应该是不可能的，有人这样强烈质疑。

于是，荣格终于这样辩解，“相信”的那些人，其实只是不分青红皂白就说相信而已，那样未免也太肤浅了吧？神是否真的存在呢？如果存在的话，又发挥了什么样的作用呢？是以什么样的形式出现在这个世界呢？我们有必要对这些细节做一番检讨，要去“了解”才行。

荣格花了很长时间对这种事情做了研究调查。不但如此，而且和许多满怀烦恼的人见面。在从事救援他们的工作期间，对那些口口声声说“没有神存在”的人，他慢慢地引导让他们经历到“了解”，并“了解”神是如何发挥作用的。

与其争论相信神，或不相信神，不如问自己对于“了解”神做了多少努力？结果又了解了多少？

不过，对于说“了解金钱”的人，能非常镇定地说“是吗？我了解其

他的××”的人，我觉得也很了不起。

恋爱今昔

“我想读的书很多，但时间不够。”一定有很多人这样想。我也是其中之一，因此书房里买后还没看的书堆积如山。不过，出门旅行的时候，从里面适当抽出几本来，在旅途中阅读也很愉快。尤其是碰到感觉“对味”的书时，真是无上的快乐。

最近，我在去美国出差的回程飞机上所读的就是一本“对味”的书。我读得好像飞在空中似的，那是吉本芭娜娜的《羽衣》。

主角萤因为失恋的伤痛回到故乡，故乡是个“像河的间隙的地方”，“故乡的人睡觉时，梦中的河流也紧紧陪伴在旁边，当他们的人生之路走向各方时，心中的背景一直是那条故乡的河。”

在这样的故乡，萤恋爱了。那恋爱，有一种说不出的温柔和透明感贯穿其间。

“人，不经意的温柔，不造作的言语，令我感觉像羽衣一般。”

我一边被这样的文字深深打动，一边想到自己虽然没有羽衣，却“正飞在空中”。我一边望着窗外无限展开的、无比透明的天空，一边为“对味”而欣喜不已。

这么说来，我想到还有一个类似的对味体验。有一次从大阪到札幌的飞机上，读到石井桃子的《阿信坐在云彩上》，那时候我也是在云上飞着。

眼睛注视着窗外的景色，我想起大约4天前在纽约体验到的另一个恋爱故事。那是普罗科菲耶夫（Sergei Sergeevich Prokofiev）的芭蕾舞剧《罗密欧与朱丽叶》。暂且不提芭蕾舞如何，在观看故事时发现，那和《羽衣》很不同。

两者都是美丽的恋爱，应该都可以用“纯粹”来形容。那么，有什么地方不同呢？坦白说，就是直线和圆的差别。

罗密欧的爱是直线式的，一直往前冲；而朱丽叶的爱也在那直线上，一起笔直往前进。当然，在这条直线上出现了强有力的障碍物。虽然如此，两个人这条直线的行动并没有改变，最后正如您所知道的是悲剧收场。

我想，我们年轻时的恋爱观也和这一样是直线式的，和“一直”的表现很吻合。当然，不一定都是悲剧，也有喜剧，有快乐的结局。

《羽衣》的爱则是圆环式的，和“包容”与“被包容”有关。这里没有障碍物，而和这相关的人也都逐渐被包含到这圆环里。相对于罗密欧与朱丽叶强烈的爱恋，《羽衣》却是温柔而优雅的。虽然两者都受到命运的强烈影响，但前者和命运战斗，后者则相对地与命运同流，拥有“像河流一样的智慧”。

罗密欧的爱符合鲜红的血的印象，萤的爱则像透明的河水。

现在的年轻人，到底是以哪一种方式恋爱呢？

感动和疑问

看到标题，可能有人会想这到底是怎样的组合呢？在这里，是指二者同样拥有“推动人的力量”。由于受到某个故事的感动，而想到“好吧，我来做”；或者对某件事情想到“为什么”，在寻找疑问的答案之间，不得不去做各种事情。也有人因为看到苹果落地产生疑问，后来做出了不起的事情。

事实上，我因为“俄罗斯的日本年”活动而到莫斯科去进行与俄罗斯的文化交流。在那观赏了静冈县舞台艺术中心的铃木忠志先生演出的《大鼻子情圣》。铃木先生之所以会演出这出戏剧，并不是因为被原作者罗斯丹的《大鼻子情圣》感动，而是因为心里有一个疑问。

我从这件事中得到启示，现在才写出来。铃木先生的疑问是：在法国写出来的这出戏曲，为什么能感动日本人，让很多人深深喜爱呢？

以这个疑问为出发点，铃木先生起用日本人出演男主角，俄罗斯人出演女主角，而音乐采用意大利威尔第的《茶花女》这样出人意料的组合。他将法国的戏剧在莫斯科上演，给莫斯科观众带来深深的感动。这才是真正的国际性文化交流。

公演非常成功，不过我在这里不提这个，我们来试着想一想开宗明义的那句话。大家都知道感动可以推动人，但铃木先生却写出这样的宗旨："我的演出动机并不是因为受到戏曲的感动，而是从疑问出发的。"

因为是从疑问出发的演出，因此将日本人所喜欢的另一出外国戏剧《茶花女》的音乐用在《大鼻子情圣》上，产生了这样意外的组合，也提高了创造性。

因为受到感动而采取行动时，人便会朝向新的创造迈进，不过那通常是被动的。从疑问出发的话，因为关系着个人的主体性，因此不知道会往什么方向发展，创造性的要素会被强化。罗斯丹也一样，他的作品会如何感动观众，在某种程度上可以预测，但可能没想到从这里会产生铃木先生那样的疑问吧。

很多父母或老师等大人只喜欢小孩子感动，却讨厌小孩子有疑问，这也是可以理解的。因为小孩的感动是大人"预料中的"，所以可以安心。

至于疑问呢？就不知道事情会发展到什么地步了。因此尽量封闭疑问，鼓励感动，因此，孩子的创造性之芽很可能就被扼杀了。当然，感动固然重要，但对于疑问，大人应该采取开放的态度对待，如果能让孩子所发出的疑问继续发展下去的话，我想或许可以提高他们的创造性。

负责“指导”孩子的大人，不妨把这件事情好好放在心上。

CEO

最近，我常常在各地看到或听到有关“CEO”的用语。这是英文chief executive officer的缩写，指的是首席执行官。如果称为“经理”，可能会让人感觉地位很高，不过也含有将事情交给某个人负责的意味；但如果说CEO的话，立刻就有此人非常能干的感觉。在全球化倾向日益强烈的现代，日本社会中CEO所扮演的角色也开始重要起来了。

多摩大学校长中谷岩先生所主办的“培养40岁CEO讲座”邀请我担任讲师，旨在培养足以与外国企业对抗的CEO，以一流企业中40多岁的管理者为听讲对象。

不过，我最近有一本书《神话和日本人的心灵》刚出版，书中指出古代神话具有“中空均衡结构”。简单来说就是，支持日本神话中心的神，只有名字却毫无内容，呈现一片“空”的状态。然而以整体看来，很多神在反抗或协调中，却也巧妙地取得平衡，建立起整体的结构来。

如果有谁转强，想要占据中心位置时，就有力量出来对抗、动摇，结果又顺利地回到中空的均衡状态。这种巧妙地运动，也正是日本神话的特征。这种“中空均衡结构”在考虑到日本人的特性时，给我很多启发。当然，我在这次讲座中也谈到了它和CEO的关系。

和“中空均衡结构”形成对比的是“原理中心统合结构”，即中心显示明确的原理，拥有力量，全体受到这种力量的统合。

当我提出这种形象时，相信您立刻就可以感觉到，美国型组织的CEO是属于“原理中心统合结构”。这种美式强有力的姿态最近相当流行，日本也开始盛行领导论。CEO必须把原理、原则明确化，并指出全体人员应该前进的方向才行。

不过，并不见得只有这个办法。在今天这样多样化的环境中，与其将原理、原则统一化，不如允许个别与原理相异的东西共存，这样的想法或许更受欢迎。“中空均衡结构”的CEO，从表面上看来好像什么也没做，但也可以说，巧妙地采取了多样化思考的平衡之道。

我觉得这次讲座非常有意义之处是，参加者能够非常自由地发言，并没有偏向某一方，对于中空均衡和中心统合这两种结构，可以针对各自的优点、缺点一一探讨。

结论是，互相矛盾的两种结构要如何分别使用呢？这就是CEO的任务了，要认清困难并继续努力。

其实，背后似乎有人在说“别说得那么难，所谓CEO只不过是一个老头子而已”。

练习告别

人类在想做一点不寻常的事情时，必须练习才行。我记得以前在受邀参加日本全国高中综合文化节的时候，曾看见准备第一个出场致辞的女生在舞台后方，站在老师前面认真练习的模样，心里觉得有点好笑。

虽说不过一次而已，但要在从全国各地聚集而来的高中生面前致辞，当然要练习，指导老师也很热心。如果不是致辞，而是参加运动大会的话，选手们更不知道要重复练习多少次。

然而，什么叫作“练习告别”呢？这是赵炳华的《一边练习告别》一诗中的用语。让我引用一下诗的开头部分：

一边练习告别一边活下去，

一边练习离去一边活下去，

彼此已经没时间了，

但这就是人生。

来到这世间不能不知道的，

是（离去）。

看过这个你应该可以知道，所谓“练习告别”就是在我们要离开这个世间时的“练习”。“因为时限似乎快到了，所以还是要赶快练习才行”，诗人这样说。在这样重要的时刻不练习的话，会完全不知所措。这首诗最后是这样结束的：

人生是人类的老巢，

啊，我们彼此一边准备，

最后的告别语，一边活下去。

这首诗引自最近出版的谷川俊太郎编的《祝魂歌》。关于这本书编辑的用意，编者在“后记”中这样叙述：

在不同的文化、不同的时代，对死有不同的看待方式。在现代的日本，死是黑暗的、忌讳的，这种感觉很强烈。不过我自己因为年龄的增长，感觉死已经不再是停止不动的，我开始想到那前面可能还有什么。而且，可能有灵魂会从身体解放出来，每个人内心深处都知道这个。

在这样的意图下，这里收录了许多令谷川俊太郎动容的诗。

最前面也刊载了我最喜欢的美国普艾布罗印地安族长老的话“今天是最适合死的好日子”，感觉非常符合我的意思。这真的是经过“告别练习”磨炼后的人说出的告别语。现代人都忙着去做其他各种一点都不重要的练习或准备上场，并不会练习告别。

这本诗集中的每一篇作品都打动人心，让人想做“告别练习”。有人说“心里好像有许多放不下的东西，但自己也不知道那放不下的东西是什么”；也有人说“只有‘再见’是人生”。

各位读了这个，要不要也稍微“练习”一下。

顺流撑船

文化厅最近发布了关于日本人国语调查的结果，这引起了各种话题。其中一个引人注意的特征是，以前使用的惯用句，现在很多人已经不知道，或需要以相反的意思来解读。

其中，对“顺流撑船”的误解程度最严重。本来“搭上趋势，使事情发展更顺利的行为”是顺水推舟的正确意思，但答对的人只有12.4%。

相对的，回答成“违逆趋势，而失去做某件事情的有利机会的行为”的人，居然占63.6%之多。不明白意思的人占21.4%。

这与现在看得见人划船的情形已经逐渐减少也有关系，所以才会出现这样的结果吧。这么一来，可能也不明白出现在夏目漱石的《草枕》中的名回“情海中撑船随波逐流”是什么意思了。

这是从调查结果联想到的，我想或许正如误解这句话的意思那样，很多人本来要搭上或准备搭上当时的潮流，但实际上却做了与潮流相反的事。

当然，其中可能有人不违抗当时的潮流或倾向就不爽，不过也有人不是这样，本来想“顺着潮流撑船”，却不小心往相反方向撑了。

有这种倾向的人，在人生中总是难免遇到各种挫折。而且，往往会来找像我这样的心理医师感叹一些事情。

“那时候，如果那样做就好了。”

“还是做了傻事。”

感叹个不停。不知不觉间，会开始批评那些巧妙“搭上潮流”顺水推舟的人，说他们“真是无聊的人”。

人生复杂而不可解。如果要在尊重自己个性的前提下活着的话，当然会遇到各种障碍和挫折。能够微笑着、顺顺利利地“顺流撑船”地活着，就是没有个性，要不然就是狡猾地活着。

很多遇到挫折的人到我这里来，他们终于克服困难找回自己的人生意义，因此我也难免和这些人同调起来，往往会觉得“顺流撑船”活着的人有点轻薄。

然而，人生经历渐渐丰富之后，在接受过许多人的约谈之后，开始想到事情并没有这么简单。在别人看来笑口常开、顺顺利利的人，可能只是那个人“个性”的反映，其实后来才知道他们也遇到了不少辛劳和悲哀的事情。

人有各种各样的个性。有人习惯顺流撑船，有人喜欢逆流撑船，不知不觉间就会去抗拒潮流。各自只要看清自己的个性，能够明白个性所带来的辛苦和快乐的话，就不会再去羡慕别人。



腐败

夏天是食物容易腐败的季节。由于冰箱已经很普遍，因此现在食物腐败已经不多见了，但在我小的时候，父母为了让食物不腐败，却用了很多心思。虽然似乎也有人使用冰箱，但食物还是腐败了。

然而，表现人心的状态也可以用“腐败”一词，真是耐人寻味。

“他已经腐败了。”

这样说的时候，不只是指难过或失败，而是指无可救药。放任下去，腐败会逐渐恶化，就像食物那样。

确实，腐败一旦开始，就更容易恶化，一点办法都没有。食物一旦开始腐败就停不下来。至于人心又如何呢？

日语有一种说法叫“不贞腐”，这个表达很有趣。不仅是“腐”而已，还有点“改变态度”的意味，好像也含有“别管我”的意味。在腐败的背后含有“愤怒”，有“我为什么这么倒霉”“不管怎么努力，还是变成这样”的心情。

和食物不同的是，心的“腐败”是可以阻止的，甚至逆转的。这就是人类的“心”有趣的地方。话虽如此，当然也没那么简单。

日语的“不贞腐”是赌气的意思，看起来好像很难处理，其实很简单，因为其背后的“愤怒”给人一种拥有负原能量的预感。抱着“不贞腐”态度的人，会有一种“别理我”的愤怒。这愤怒如果能从正面接收下来，再耐心等待的话，愤怒的人心情也会变好。

“别老是臭脾气，做点什么吧。”会是这般回心转意。这时候，有人会忽然“笑”起来。

笑有使事情客观化的力量。“腐”的人无法客观看待自己，只会一味地沉浸在“腐臭”中。如果能随之一笑，自己也可以脱离“腐臭”了。

在这个意义上，某个集团快要“腐败”的时候，为了脱离这种状态，全体人员可以大肆胡闹一番，像这样的事情往往能以智慧的方式

圆满解决。

除了这种胡闹能通用之外，所谓斩断“腐败”的仪式有时也有效。有人很怀疑仪式和去邪这种事情，不过，当人们想要改变当下的某种心理状态时，通常都需要某种“仪式”。就算认为这种集体仪式没有任何意义的人，有时可能也会私下做一些“个人的仪式”，像大扫除、大采购，或出门去旅行。

以我们心理治疗师来说，也会依不同人的不同需要分别帮助他们找到合适的“去腐除臭”仪式。

其实腐败也和发酵相通，有时由于彻底腐败，可能从中得到“美酒”也不一定。不过，这件事暂时说到这里，下次再慢慢说好了。

水清

前面写过“顺流撑船”的情形了，因为当下很多人用这种表达解释相反的情形。自古以来的谚语和惯用句，往往牵涉人们心理的微妙变化，相当有趣。

来找我咨询的人，为了表达自己的状态，有时候会用惯用语，甚至会说出“一直啃着父母的骨头活到现在”的话，让我大吃一惊，倒是很能充分表达出这个人的状况。来这里咨询之后因情况好转而表达感谢的人有时会说：“托先生的福，我也变了一个人。还是360度的转变。”

居然也有这种说法。我真佩服，或许人类不管怎么变，都能领悟到原来的出发点。

就因为这样，我很喜欢谚语。在写“顺流撑船”一文时，为了慎重起见也查过时田昌瑞的《岩波谚语辞典》上的意思。不过辞典有趣的地方是，不管查什么字，都会前前后后顺便也读一些，会灵机一闪，想到什么或发现什么。

这次也在顺便阅读之下，发现了本文题目的“水清”。读者诸君，可知道这后面跟着的是什么吗？

“水清，鱼不栖。”

可能很多人都想到了，我也想到了这个句子。对于这样的说明“人如果太洁癖，反而会被他人敬而远之”点头称是的时候，忽然又看到下面有：“水清则月宿。”这说明：心澄清的人，自然有神佛来保护。

看了忽然觉得很开心。

谚语也有这样矛盾的说法，真有趣。

常见的例子有：“君子不近危险”，相对又有：“不入虎穴，焉得虎子”。很难判断应该冒险，还是不应该。

看到这样的例子，所以有人会说讨厌谚语，或看了让人生气。

“这样岂不是不知道水清比较好，还是不好吗？”

话虽这么说，不过试想，人生中有时候就是有很多矛盾的事情啊。有时，冒险可以成功；而有时，避开危险才是上策。

那么，要说不需要谚语，也太武断了。知道有各种可能性，知道有各种对策，不是可以增加一个人的深度吗？

“水清”的情况并不矛盾，要说“虽然鱼不栖，但月会宿啊”，也解释得通。

是要取“鱼”或取“月”，很难选择。可能是物质性的东西和精神性的东西之间的差异吧。这样想的时候，光是“水清”，就可以消磨享乐一两个小时，谚语还真有趣。

逞威风

人似乎喜欢摆架子逞威风。放眼一看，到处都是威风凛凛的人。我心想，有什么值得神气的呢？但因为周围有不少点头哈腰的人正在强化、鼓励这种逞威风的态度，自然增长了逞威风的气势。

虽然如此，就算我想何必这么拼命点头哈腰助长人家的威风气焰呢，结果换一个场合才知道原来点头哈腰的人，却也逞起威风来了。我想点头哈腰的人，一定会在别的场合威风回来，才能取得平衡吧。这似乎可以成为逞威风的第一法则。

说到逞威风，在日本有人说，美国人动不动就逞威风所以令人讨厌。在宴会上第一次见面也会自吹自擂地说“我会做这个，我做过那个”，毫不掩饰地夸张炫耀自己的本事和才华。当然，美国也有逞威风的人，不过就只简单说“因为美国人爱逞威风，所以我讨厌”，似乎错了。

确实，日本人对于第一次见面的人，不太夸耀自己的能力和才华，反而有很多人经常会说“我什么都不会”。关于这一点，美国人并不是在逞威风，而是在对即使初次见面的人也要传达自己的能力和才华，并通过对彼此“正当的评价”，以明确掌握今后彼此关系应该如何发展。

关于自己，因为是把事实客观、如实地说出来，所以并没有逞威风的意思。

比起他们来，日本人则往往谦虚地表示“我这个人不行”或“我是个一无可取的人”，让对方不得不说“不，不，您是了不起的人”。说起来，其实是有人为了逞威风而刻意到处“泼出”引导的水，做个虚伪的谦虚者，与其这样，或许美国人的清楚表白反而更好。

与其较真逞威风和被逞威风的关系，不如只看普通人与人之间的交往更好。话虽这么说，不过这件事想想就很难。有人甚至炫耀般地大声疾呼“不管我是怎样的人，不管有没有地位或财产，就以人对人的方式来见面吧”。所以，要以人对人地平等交往，其实也不简单。

那么，既然以人对人的方式见面很难，不如事先规定好威风的人和谦卑的人的角色分配，谦卑的人去别的场合扮演威风的角色，岂不是比较轻松。

有人觉得这样真无趣，因此退出威风的角色，安静地活着。看到他们的样子，我想到他们因为自得其乐，拥有自己喜欢的生话，所以不需要对别人哈腰点头，也没工夫去逞威风。

不需要想到别逞威风而是谦虚过日子，只要找到自己真正喜欢又做得很快乐的事情就好了。

健康游老人

我去参加了长野县户隐村举办的“谈话朗读与音乐之夜”聚会。诗人谷川俊太郎先生和岩波书店前总编辑山田馨先生因感念一宿一饭的恩义，而为户隐的吃茶店“灯”组建了“灯的后援会”。因为彼此的友情，我和钢琴家河野美砂子女士也参加了进来。因为实在太有趣了，所以灯的后援会阶段性任务解除，而有了“户隐社”的大型自愿聚会。之后每年举办一次，今年已经是第五次了。

然而，聚会的那天早晨，我翻开《朝日新闻》，居然在上面看到一张谷川先生的照片，名为“风韵”的专栏上登载着一篇题目叫《当不成老爷爷》的文章。

一开头写道“自己没办法当老爷爷真伤脑筋”，谷川先生随后开始介绍他的想法。“表面上看起来已经满脸皱纹，却还一身牛仔裤和T恤衫，和年轻时一样。”他说，这样的话便没办法做一个典型的老爷爷。

不过又以那样的调调说“自己倒也觉得非常顺利地上了年纪”。因为“注意到自然和身体所需要的东西”，因此“开始倾向于素食，也刻意朝着凡事不要想太多的方向去做”。

我们在户隐烤肉，不过谷川先生确实一直只吃蔬菜。“谷川先生

吃素吗？”他回答道：“并不是因为什么主义或主张，只是吃着喜欢的东西就变成这样了。”完全一副很自然的样子，真好。而且，看着他这样，发现年轻时的谷川完全不喝酒精类饮品，现在却喝不少啤酒，所以年纪大了越来越有老人的智慧了，真令我佩服。

山田馨先生62岁，可以说正是老人“预备军”。不过从岩波书店退休之后，完全不再做编辑工作，现在竟然开始拜师学习当樵夫，真不简单。而且，关于樵夫的话题很有意思。要把树木往自己希望的方向砍倒还真困难，因为据说并没有所谓樵夫手册之类的东西。各种树木各有不同的砍伐方法，又因树木周围的状况而各有差别。

“砍树时也要尊重它们的个性才行。”“没错没错。”大家也异口同声地赞同，并被山田先生的话所感动。“那么要学成，需要多久呢？”山田先生微笑地回答说：“30年。”我仿佛感觉眼前忽然闪现90岁后终于成为独当一面的樵夫的山田老人，爬上树干正在削除树枝的身影。

我们说着“幸亏自己现在很健朗，但小时候却是多么体弱多病、软弱胆小”，在谈话间想起以前有所谓“健康优良儿”，像我们这样的人干脆称为“健康优老人”好了。

事情演变到这样之后，自己忽然涌起身为文化厅厅长的职业意识，想到不妨接受“健康优老人”的资格认证，认证10年的人由文化厅表扬为“文化高龄者”，由国家支付年金，不过这与其由文化厅来举办，似乎不如当成说谎俱乐部的话题来得更贴切吧。

现场主义

从2003年9月12日到15日，日本教育部在京都大学主办日本心理临床学会。

在约有7000个会员参加的大型学会上，邀请律师中坊公平先生做专题演讲。在心理临床的实际工作中，有必要对人类的各方面做广泛

探讨，因此经常会邀请心理学领域以外的专家做专题演讲。

有关中坊先生应该不需要再介绍吧。他就是在解决森永牛奶糖被放砒霜事件以及濑户内海被倾倒产业废弃物等许多事件时，曾经尽心尽力的人。

中坊先生主张，在从理论和概念思考事情之前，先“去现场”了解更重要。他会亲自到破产公司的工厂去，亲自操作起重机。在森永牛奶糖砒霜事件时，他拜访各个家庭，并住下来和他们的家人谈话，真正去现场体验。演讲中他提到的这些亲身经历真是魄力十足，深深打动了听众的心。

我一边听着“现场主义”，一边想起自己开始从事心理治疗工作之初的事情。因为想在谈论孩子的教育和心理问题之前，应该先接触那些小孩，尽力帮助他们，于是在这种强烈的心愿下，便直接去接触孩子；却常常被人家说“你这样做对做学问毫无帮助”，或“没办法出人头地”之类的话。

遇到这种情况，我会说“就算做不成学问或研究，只要能帮助人就好了”。不过这种学问和研究看似冠冕堂皇却没有用；而真正有所帮助的事却是低级的，不能当成学问或研究。这两者的落差太大，我便设法想弥补这种落差。

后来的努力有了结果，很欣慰我们所做的事在学问和研究上也逐渐被认可了（话虽这么说，但还是有人很抗拒）。

我一边听着中坊先生的话，一边想到了“现场主义”。虽然和前来咨询的人谈了一小时左右，却没有到那个人家里去访问，更不用说住下来一起吃饭、睡觉。就算偶尔极为罕见地去他们家拜访，或一起散步，也是极为稀少的特别情况。那么，岂不是要荒废“现场主义”的美名了？

说真的，在这里我觉得要接触人的“心”实在困难。我们在阅读心理学开山祖师弗洛伊德和荣格的传记时，发现刚开始他们也和患者一

起吃住。我得到这样的结论：在处理心理事件时，如果人与人的距离过近，腻在一起反而会徒增混乱和困扰，只想把心里埋藏的事情隐藏得更深。

各位读者可能也有这样的经验，正因为太亲近，反而无法畅谈彼此心里的秘密。

即使是在现场，但“心的现场”却是既微妙又危险的。

明明知道这点，却一边保持适度距离，一边又要不离开“现场”，我想我们的工作困难的地方就在这里。

作战

我喜欢阅读演艺人士的花边报道。虽然和我的领域完全不同，不过我觉得和我的专业领域有一脉相通的地方。总之，因为我的工作与人的生活有关，在对人的理解这一点上会有令我感觉“嗯，有道理”的地方。

我对大学研究生和在学习心理咨询的人也说过，与其读心理学的书，不如去读演艺人士的花边报道，可能会更有用。

我读了竹本住大夫的《说文乐的心》。竹本先生是文乐琉璃说书艺术的国宝级人物，这本书正如书名那样是竹本先生“说”时的笔录。因此，关西腔原原本本地传达过来。真是一本适合“说心事”的书。

不仅说书的细节要十分用心，就连说法上的些微差异也要充分留意到。我一边读，一边经常反省自己在咨询者面前所用的语言以及用语的细节到底要注意到什么程度。

读的过程中有这样的发现：“作战计划不能不预先拟定，但拟得过分有时也会失败，而且有时无法依照计划进行，真是好困难啊。”

看到这样的话，会觉得自己也在做同样的事情，不由得高兴起

来。在“好困难啊”的话语中，自己会想“嗯嗯”点头同意，其实心理咨询也“好困难啊”。

的确，我们也会拟定作战计划。不过我感觉“拟得过分而失败”的情况似乎居多。

有一位高中老师，对一位离家出走的高中生做心理辅导。老师在学籍簿上得知这个学生的母亲是继母，便心想学生说不定会说出对继母的不满，甚至愤怒。老师拟定了“作战”计划，打算这样去了解他的这种感情。

学生却怎么也不肯说出来。虽然如此，老师还是耐心地等，后来学生才开始断断续续地说了一点：“老师，我们班上的A同学，会留级吗？”

辅导老师开始焦急起来。

“不用管A同学的事，你自己才会留级呢！”老师忍不住这样说了他。作战计划泡汤，学生总是不提母亲的事，所以老师也生起气来。最后终于问他“你觉得你母亲怎么样”，他只回答“没什么”，就不再说了。

老师不再做辅导，过一阵子之后，才知道原来A同学的母亲也是继母。

虽然不能简单说因为是继母所以有心理问题，但老师的作战计划似乎没有错。不过，学生不可能立刻就提到继母的事，何况被问到自己对继母的感觉。于是他忽然想到A同学，就试着说了A同学的事。

这是说话的顺序问题。可是学生却感觉到辅导老师的焦躁，可能是因此看破了这不是能说真话的对象吧，于是又把心关闭了起来。

毕竟还是“好困难啊”。

拧

“拧”（tuneru）这个字在《广辞苑》上的意思是用手指或指甲尖端抓起皮肤用力扭。“tuneru”在日本关西被说成“tumeru”，《广辞苑》上关于拧的意思，还特地写出是从爪（tume）这个字转来的，因此或许“tumeru”更正确也不一定。拧的汉字被写成“抓”，所以我想本来可能是“tumeru”。不过，我在这里并不是主张关西腔更正确。

被用手掌打固然痛，但被拧也很痛。虽然不像前者那么明显，但却很痛，所以会给人阴险的感觉。

某所小学里有位有自闭倾向的一年级学生，虽然能说话，也可以理解别人的谈话，但完全不跟同学讲话，更确切地说是对大家几乎漠不关心。在教室里，也不知道他到底有没有听见老师说的话。他对自己周围的事情几乎完全不关心。

班主任也很伤脑筋，找来学校的辅导老师商量怎么办才好。结果大家认为直接找学生的话，对方可能会因为害怕而远离，所以不要这样做，而应温柔地守护他、接近他。于是大家都这样做，也能感觉到自闭的学生渐渐地放开了。

对周围显得漠不关心，其实只是表面现象而已。后来才知道，他在一瞬之间就能感觉到很多事情，可能也感觉到了老师的心情。他便开始战战兢兢地主动靠近。

学生能够微妙地感受到老师的态度和心情。班上的同学也不会去欺负这位完全不发一语的学生，因此气氛开始变得亲密起来。

这时候，这个孩子却用力拧了旁边的同学。被拧的同学开始哭起来并向老师告状。老师很伤脑筋，又再去找辅导老师商量。

在这里，“拧”虽然是很笨的表现形式，却是要朋友关心自己的表示，是“转过来看我”的信号。听辅导老师这样说明后，这位老师才恍然大悟。虽然无法用语言表达，这却是自闭的孩子对其他孩子表示关

心的方式。

对此不善处理的人会说“拧”也是一件“好事”，所以要被拧的孩子说“你要忍耐，对他要温柔”。这就奇怪了，拧人毕竟是坏事，但是，其中潜在的意义是正面的。

这时候，要明确地说“不可以拧人哦”，但要在心理能够掌握到正面的意义时，让这种感觉被传达给对方。即使那个小孩的行为被否定，但可以感觉到自己的存在被肯定了。这种心理指导继续下去，这个孩子便会停止拧人，开始和朋友说起话来。

虽然同时知道负面和正面的意义，但实际上要如何对应却还是很难。

不仅仅是这个小学而已，我感觉连在霞关地区[19]最近似乎都有这种拧人和被拧的事件。也不能说只有在霞关，事实上，在全日本都不妨做一下“拧人”的研究，其中或许有只有负面的“拧人”也不一定。

天和地

因为人类的平均寿命增加了，所以生涯规划也变得不像以前那么单纯。就以60岁退休来说，退休后还必须再活20年。这种时候，如果还活在过去的延长线上的话，人便会失去活力，也会感觉无聊，结果可能会成为周围人的沉重负担。

最近我在录像带上看到小野田嘉干导演的电影《伊能忠敬：子午线的梦》。老实说，是为了要和加藤刚先生对谈，才临时抱佛脚看的。电影还是应该到电影院看，虽然经常这样说，不过这次却因紧急顾不了那么多，只好看录像带。不过是在电影前正襟危坐，并集中精神从头看到最后，这还稍微说得过去。

看完之后，首先感动的是伊能忠敬的生活方式。在50岁之前以农夫身份脚踏实地度过半生之后，隐居起来热衷于天文学，实现了多年来的梦想，并尝试计算地球的子午线。这真可以说是现代人生活方式

的杰出模范！

从子午线的计算开始，又进行土地测量，然后制作地图。正如众所周知的那样，地图覆盖日本国土全境，以当时无法想象的正确程度完成了制作日本地图的伟业。以一介农民的身份，他是如何能够创造出像这样的第二人生的呢？为了解开这个秘密，这部电影成功地拍摄出来，加藤刚先生的演技也巧妙地传达了这样的信息。

伊能忠敬，以当时的说法是以天文学的学者身份而声名渐起的。对应他的生活方式，有另一个人在这部电影中不时地在重要场合出现，这个人也是著名的町人[20]学者山片蟠桃。两个人以“学者”互相尊称对方。

不过，这里也出现了决定性的差异。朝向制作地图的目标前进的伊能忠敬，名副其实是赌上性命的。因此，他几乎丧失了生命。町人学者蟠桃却从“有生命的物种”这种町人哲学，建议忠敬不要冒险乱来。

这样的事情重复发生了两次，当真的遇到生命危险时，蟠桃逼问他：“我是商人，你是何人？”两个人都是世间公认的学者，但是，蟠桃知道这学问的背后有町人之魂在支持着。因此，这样质问忠敬：“你的学问是什么样的灵魂在支撑呢？”

忠敬没有回答这个问题，不过在生死攸关的瞬间，他断言道：“我是农民，耕作土地从土中得到收获的农民。”而且，他领悟到因为爱土地，所以不得不爱天。

电影也描写了高喊着“我们是农民，和星星、地图没有关系”的农民模样。爱土地固然很好，但是，如果只被土地绑住的话，世界就太狭小了。

想要过第二次人生的人，正因为爱土地所以爱天空，必须要经历这样的悖论才行。抬头望着天空，踏遍了日本大地的伊能忠敬的姿态，似乎象征着这个事实。

选择

又到了选举之时。有人已经决定好要选的人选，也有人可能还在思考、犹豫该选谁才好。

关于选择，我想到一件事，这是从幼儿园老师那听到的事情。

在幼儿园，要把小朋友分成两组的时候，与其机械式地分成左边和右边，不如问他们“你喜欢香蕉，还是喜欢苹果”，再分成香蕉组和苹果组。当然有其中一组人会比较多，再从人多的组里用猜拳等方法把几个人移到人少那一组去。

这样做的话，小孩子自然会吵吵闹闹，气氛比单纯左右分组要来得快乐。

当然，这时也可以用巧克力和牛奶糖来分，总之最重要的是要用小朋友可能会喜欢的东西。

可是最近，这样分组的时候，却有很多小朋友说“哪一种都可以”，已经不像以前那么兴奋地吵闹了。真是饱食的时代，选什么都可以了，对东西的“选择”已经不再感兴趣了。

如果认为这件事情很严重的话，就会朝向意义完全相反的“不选”的例子靠近。

小学生上课时，老师会提出因理论上的困惑而不知道怎么办才好，或不得不思考的情况，然后问学生“你们觉得哪一组比较好”，然后根据学生的回答分成两组，让他们讨论哪一组比较好。这是上道德课时常常采用的方法。

孩子在被分成两组的时候，还剩下一个没有被分出去的孩子。为什么呢？对老师这样的发问，这孩子堂堂正正地回答：“因为很难决定。让我再想一想。还有，可以请老师说明得更详细一点吗？”

连我都感到很佩服。人有时候确实会迷惑自己的生活方式该往左

或往右。虽然孩子们对老师的问题暂且都能决定答案，不过其中可能也有人感觉没那么容易决定，在来不及深入思考的情况下，只好决定其中之一，“算了，就这边吧”，于是选了其中一边。

然而，竟然有人说“因为不太容易决定，所以请让我想一想”而继续站在中间，真了不起。而且，他还要求知道更详细的内容。就算是我小时候，恐怕也办不到这样吧？

对这个幼儿园的例子，人们可能会说：“最近的孩子，没办法决定事情，变得随随便便了。”不过在接触到后面的例子之后，我会想说：“或许他们确实在思考呢。”

之所以举这样的例子，是因为在选举时不支持任何政党的中间选民人数增加了的关系。最近，不知道为什么，日本社会中中间层的人数多了起来，能从幼儿园中孩子的例子来思考，也蛮有意思的。

家庭交响曲

有人说，管弦乐团可以说是人类想出来的最高杰作之一。确实，100个以上的人各自拿着乐器，依次发出自己那部分的声音，却能整合成一个和谐的声音。有时全体鸣放出巨大的声音，有时忽然安静下来，只听到一种乐器出色地鸣响。

我也被管弦乐团的魅力吸引，虽然学生时代也笨拙地参加过京都大学的管弦乐团，成为团员之一，但现在只是纯粹享受听演奏的乐趣。

前几天去听了大友直人指挥的京都交响乐团的定期演奏，听的是理查德·施特劳斯（Richard Strauss）作曲的《家庭交响曲》。这是一首相当难的曲子，能够听到大友直人指挥的知名演奏，真是非常感动。听众也数度鼓掌，是一场可以感受到和团员心灵交流的美好演奏会。

不过，可能有人会感觉奇怪，在《家庭交响曲》这样的曲名下，

到底是什么样的曲子呢？或许可以说是作曲者把自己的家庭描写出来，创作成交响曲，在全世界可能都是唯一的曲子。

曲目分别有父亲（作曲者）、母亲、小孩的主题，各自表现出不同的特征，一目了然。这些人际关系的种种模样，非常巧妙地借着声音被创作出来。儿子在玩游戏，双亲则满足地在旁守望的情景；到了夜晚7点孩子入睡了，母亲在身旁唱着催眠曲的情景；双亲勤勉地工作，到了深夜则开始描写夫妇之爱的情景。

节目表上解说道："这部分的结构巧妙地采取对位法（不是体位）。"文章写得相当洗练。

在最终乐章中，夫妇因为子女的教育问题发生口角争执，最终又和好如初，继续幸福的生活。

听着快乐的演奏，我忽然想到的是，所谓"家庭"或许也是人类所想出来的最高杰作之一吧。在所有动物之中，只有人类才拥有"家庭"。鸟类和哺乳类动物在养育幼子时是夫妇，看得出是亲子关系，但并不会因此就建立"家庭"。这是人类的"发明"。

以最高杰作表现最高杰作，真想说果然是天才作曲家施特劳斯才能办到。不过或许有人会说，要表现"家庭"，何必动用到超过100人组成的大交响乐团呢？但我并不这样想。

听取家庭成员中每个人的想法是我的职业，儿子、女儿的心声，有时就等于交响乐团全部乐器的高声鸣响。他们的话或许很单纯，或许不容易被听到，不过，如果侧耳倾听的话，那背后的声响真的是由许多声音组成的，是很大的音响。而且，在现在的家庭里，彼此所发出的声音，不管有多大声，很可能大多都无法传到对方耳中。

现代的作曲家如果创作关于"家庭"的曲子，不知道会作出什么样的曲子呢？

祈祷

有一个组织叫作日本箱庭疗法[21]学会，这个心理疗法学会正在研究推广以让患者制作箱庭作为治疗的心理疗法。自从我到瑞士学习箱庭疗法并介绍到日本后，这种疗法已经在日本相当普及。

这个学会每年都会选择某个主题做研讨，2004年以“心理疗法和祈祷”为主题举行研讨会，当时我也是参加者之一。

可能有人会感到奇怪，为什么心理疗法与“祈祷”有关呢？为了心的烦恼而来找我们咨询的人，我们总是会想尽各种办法帮助他们。“箱庭”可以说也是其中的一种方法。不过，在实际上用过各种方法，一起烦恼一起思考后，最后也会想到只能“祈祷”了。

在想尽办法后，希望祈祷能够“上达天庭”那就太幸运了。甚至想到，或许，心理疗法的根本就在“祈祷”也不一定。

在准备研讨会时，就算自己没有积极寻找，相关的东西也会从四面八方飞来，像雪花形成结晶那样，准备会因此顺利完成。今年的研讨会主题是“水”，因为箱庭中常常用到水。于是，在研讨会举办前，先举行的国民文化节的主题“水”便被我充分利用了。

最近，我到意大利的阿西西的圣方济各教堂参观。那里上演了以日本佛僧明惠上人为主题的日本舞蹈。不得不说这是一次划时代的创举。

我看了许多有关圣方济各教堂的画，其中有很多关于“祈祷”的内容。

其中有一个弟子提出一个问题：“为什么祈祷的时候反而特别容易浮现妄念呢？”这真是有趣的问题。换句话说，我们在闲谈或工作的时候并不会有妄念，反而在祈祷的时候会想一些傻事，或涌出幻想。对这点，圣芳济的高徒之一回答道：“恶魔只在人类想做善事时才会出来妨碍。”在做无聊的事情时他会放过人类，但人类在做祈祷打算行善的时候，恶魔为了妨碍便送来了妄念。

这也很有趣，不过我想到的是，我们在“祈祷”时，心正好处于一

种空白状态，平素被压抑的妄念这时却容易产生。因此，为了压制妄念，要集中注意力在“神”的身上，这点很重要。

或像禅的公案那样，设定一个集中注意力的焦点，也是消除妄念的办法。不过，在这里，好不容易出现的妄念，何不珍惜呢？有人可能也有这样的想法。

就把妄念当作妄念珍惜着继续祈祷，妄念会逐渐变化，妄念的背后也可能出现什么。

在阿西西的圣芳济各教堂里，我被这样的妄念所捕获而陷入沉思。

怪毛病

我在著名的解剖学者养老孟司的推荐下，读了奥利弗·萨克斯（Oliver Sacks）所著的所《火星上的人类学家》一书，讲述了脑神经科医生和7位奇怪的患者。这确实是一本很有趣的书。作者是脑神经科医生，他把自己诊疗过的7位患者的事情写了出来。每个人都很有趣，而且都是发人深省的例子，其中介绍到妥瑞氏症候群，让我想到一些事。

所谓妥瑞氏症候群是弗洛伊德的法国朋友、神经学者妥瑞记述的症候，因此这样称呼。症状特征是痉挛性抽动、无意识地模仿别人的言语、动作或发出叫骂等冲动行为。正在走路时会突然跳起来，或忽然喊出“你去死”让周围的人惊讶不已，而患者则痛苦不堪。不过，却怎么也无法停止，患者也不知道为什么会这样。

关于这个，“虽然已经从心理性的、生物性的以及道德性的、社会性的观点来追究原因，但到现在依然没有得到决定性的结论”，奥利弗·萨克斯这样写道。

在这里出现的卡尔·贝内特博士，就是一位一方面受到妥瑞氏症候群困扰，另一方面又是优秀外科医生且受到周围人尊敬的人。奥利弗·

萨克斯受这位外科医生之托，观察他正在进行外科手术时的情况，写成了《火星上的人类学家》。

贝内特博士的症状相当严重，即使在开车的时候，也会一直猛摸胡子和眼镜。他会忽然像换了一个人似的发出很大的声音叫道：“嗨，老兄！”“呀，你好！”或“不得了！”，更可怕的是，他家的冰箱门像月球表面般凹凸不平，因为他会把熨斗或锅等重物突然丢过去。

这样的人可以做外科手术吗？这一点，就在萨克斯的亲眼观察之下，贝内特博士做得无可挑剔。在进入手术之前，还会出现冲动性、突发性的动作，但是一开始手术，这些行为就会消失。工作人员甚至说：“从来没有遇到过像博士这样对患者这么温柔的外科医生。”

也许因为贝内特博士自己经常被妥瑞氏症候群烦恼，所以比较容易了解病人的心情吧。他说：“这虽然是奇怪的病……不过我不把这当作病，感觉就像是自己身体的一部分一样。”

我在读这本书时，想到有些伟大和贤能的人，也是有怪毛病的。虽然有时会被人说“如果没有那怪毛病就好了”，不过那也是那个人的“一部分”，不是吗？也可能因此而在某方面取得了巧妙的平衡呢。

贝内特博士不仅是一位深受肯定的外科医生，同时也结了婚过着正常社会人的生活，甚至还可以驾驶私家飞机。能够容许得这种病的人正常生活的社会，宽阔的胸怀也令人敬佩。

我们不要动不动就去挑剔别人的一些小毛病，我感觉因为对人的宽容，社会才能变得更美好。

学老

我到北海道参加了有关小樽的绘本·儿童文学研究中心主办的“学老”文化讲座。因为喜欢儿童文学，又想支援在东京以外的地方举办有意义的活动，基于这样的心情，我每次都会去参加他们的讲座。这

次是第八次了，气氛比以前更热烈，我觉得很开心。

这次参会的还有熟识的数学家森毅先生、认知心理学者佐伯先生、诗人工藤直子女士，由中心理事长工藤左千夫先生主持，进行关于“学习”的演讲和研讨会。因为“通过儿童文学做生涯学习”是这个中心一直提倡的宗旨，因此这个研讨会也办得很有意思。

然而，我在这里想说的是，被称为“生涯学习”的实践活动“长笛之宴”，也成为这个研讨会的部分活动之一。

我从58岁开始发愿，要重新开始“学习”学生时代吹过的笨拙长笛，以前也写过这件事。不过由于受我“老后学习”一事的触发，本研讨会参加者佐伯先生也开始学起长笛。本中心的顾问、儿童文学家齐藤惇夫先生也开始学起来。连诗人工藤直子女士也开始学起竖琴。

佐伯先生、齐藤先生也向我的长笛老师佐佐木真学习，因此我们变成了同门师兄弟。

因为这样的关系，在学习的研讨会上示范“老后学习”实例应该非常有意义，因此我们特别恳请佐佐木老师出席，准备由我们4个人的长笛，加上工藤女士的竖琴，来一次合奏表演。

佐佐木老师最近才刚从东京交响乐团的首席长笛手职位退休，61岁。我年纪最大，75岁，其他三位都是介于这中间的年龄。不仅只有高龄而已，除了佐佐木先生之外，其他人也都是上了年纪以后才学的，这是一个特色。

我们演奏了文艺复兴时期英国的一首爱情民谣《绿袖子》和一些日本童谣等，但要合奏其实很难。指导者佐佐木老师大大地指导了一番。因为我们不是忘了反复，就是吹出了别人的部分，反正是“老来学”的一伙人，要排练起来实在辛苦。

当天在舞台上练习时也直冒冷汗，因为舞台经验少，但等到真正上场时演出表现比彩排练习时要好多了，受到了佐佐木老师的嘉奖。听众也在听了生涯学习的演讲之后，又听到现场实际演出，留下了深

刻的印象，真是一次演奏者和听众心灵契合交流的“长笛之宴”。

虽然如此，说到音乐的合奏，居然是一件这么快乐的事情。在“没有余暇去听别人的声音”这样唯我独尊地吹着时，渐渐却能听到别人的演奏，感受到那调和的美感。

所谓老而学这件事，真的很快乐，没有必要说“已经这把年纪了”这句话。只要去挑战，就会有很多门打开。我想我们这些银发族的合奏，或许鼓励了许多人提起勇气去做老而学的事情吧。

任性

从大学退休后已经过了许多岁月，已经很久不再接触学生，因此我试着问后辈的大学老师们：“现在的大学生怎么样？”他们回答：“现在几乎已经没有任性的学生了。”我说：“真遗憾啊。”他们似乎也有同感。

因任性的学生消失而觉得遗憾，我想可能需要说明一下。

所谓任性，是完全忽视年龄和地位的差别，而能坦然表明自己的知识和想法被批评时的用语。在大学的研讨会上，教授说完话之后，问“你们有什么意见”时，不顾学长的感受，年轻的学生就先开始说“老师的想法好像有点奇怪吧”，就算所说的事情很有深意，也会先被劈头骂一句“太任性了”。

意思是说，要稍微看看场合，衡量一下自己的地位之后再说话，要不然有时候甚至会被说成“任性小子”。在公司，因为被上司认定成“这是个任性的家伙”，以后可能就要一直吃亏了。

那么，为什么任性的学生不会因此而伤脑筋呢？因为任性的学生往往有一定见解，很多人后来都会成大器。在我以前服务教职的京都大学，虽然老师对任性的学生面带苦笑，却又有一种尊重他们的风气。

“所谓任性是指什么样的事情呢？”我问前述的大学老师。他说：“不知道怎的就是充满自信。”我认为这想法很有趣。在被说成“任性”的学生中，也有些人会重视自己所处的立场和场合。不过，在莫名奇妙的自信的推波助澜之下，就会冲口说出话来。因此，当时对自己是不是任性的判断会消失，暂时达到忘我的情形。

那莫名其妙冲动起来的东西，潜藏着新的可能性。虽然听的人也觉得莫名其妙，不过却觉得很有趣，就会买这个账。于是，从被视为任性的学生，发展出新的创意。任性的背后，似乎有什么未知的可能性在蠢动。

相比之下，自己的想法是很好，但可能没有人知道，虽然发言很活跃，但有时事情本身其实并没有本人所得意的那样了不起。这就只是纯粹任性的胡说，可以不去理会他。

站在众人之上的人，必须拥有分辨这两种任性的能力才行。单纯地以为任性的人有见地，可能会把对方宠坏而落到不可收拾的地步。

年轻人不再任性了，理由可能是让年轻人反感的权威年长者变少了。那么，年长者变得比较通情达理、年轻人变得不再任性，世界变得一团和气了，不是很好吗？

不过，虽然变和气了，但整体似乎缺少了一点活力，这也很遗憾。

看星星

我去参加了这次文化厅所主办的在东都的国际会馆举行的国际文化大会“文化艺术和科学技术”。在日本，很早就分成文科和理科，彼此对对方的知识知道得太少是缺点，所以文化艺术和科学技术之间应该有各种交流，这也是这次讲座的宗旨。这次会议邀请了具有国际性、跨学术性的演讲者前来，真是一场非常有趣的聚会。

在这里特别介绍几件印象深刻的事情。

这次特别邀请因在夏威夷建立大天文台而闻名的天文学家小平桂一做专题演讲。有一位听众问：“现代科学技术发展之后，宗教力量随之减弱了，你对这件事情有什么想法？”

小平先生说：“宗教的情况，说起来有两种。第一种指某种特定宗教，换句话说，自己是某某教的信徒。第二种不属于特定宗教、宗派，但相信有超越自己，以自己的知识无法掌握的伟大力量存在。而且，第二种意思的宗教很重要，如果没有这个的话，最尖端的科学研究可能也会步履维艰。”

躺在野外，抬头望着夜空的星星时，刚开始感觉是自己在看着星星，不久以后，便会感觉到是星星在看着自己，自己是被看着的。他说这段经历非常有意义。

在小平先生所发表的论文里，我们看到他通过在夏威夷的望远镜所拍到的距离100亿光年外的地方的星云照片，令人敬佩现代科学力量的伟大，也让这位科学家深受感动。

换个角度来看，诗人、儿童文学家石田道雄是我久仰的人，他也画画，并且最近出了一本《远方的石田道雄画集》。2003年12月5日，石田先生和谷川俊太郎曾对谈有关画的事情，我因此看了这本画集。画集上也附有诗，下面这首诗让我大吃一惊：

第一颗星星

第一颗星星出来了，

像宇宙的

眼睛那样，

啊！

宇宙

在看着我。

天文学者和诗人看到了同样的东西，拥有同样的感觉，这是一件多么美妙的事情。科学和艺术出乎意料的接近，其中可以感觉到深深的宗教性。

两岁男孩原宽君所作的《第一颗星星》是我最喜欢的诗：

星星

出来一颗，

爸爸

快回家了。

男孩在星星那里看到了父亲的身影。这也非常美妙。

后记

本书曾在《朝日周刊》的专栏上连载过。很遗憾因为受到篇幅的限制，不得不割爱10篇文章。要问我该割舍哪篇，我也感到很犹豫，便任凭编辑矢坂美纪子女士从编辑的角度决定取舍。以当时的话题为主题所写的内容已时过境迁，所以拿掉了，以及也有在其他地方谈到同样的部分的事情也拿掉了，请多包涵。

说到文化这件事，因为和心有很大的关系，所以我想一边继续谈文化，一边触及“心”的话题。说到每周刊登一篇文章好像很不简单，但也托文化厅长官这个职务的关系，才能不断地发现可以谈论的话题。因为到日本各地参加他们所举办的文化艺术恳谈会，所以那时候“心的栖止木”专栏常常成为话题，让我感到很高兴。

本书的出版，承蒙朝日新闻社出版本部矢坂美纪子女士的大力支持与照顾，在这里由衷表示感谢。

译者后记

河合隼雄：最知心的贵人

一个人一生中难得遇见一位贵人。

然而，对许多人来说，河合隼雄先生可能就是这样一位贵人。因为他帮助了太多人解开心结，消除烦恼，也改变了许多人的想法，甚至命运。

他虽然是一位难得一见的不寻常之人，却总是笑眯眯的和蔼可亲。他像一位仁慈的活菩萨一样，让人在看到他的笑容时，便一切释然。他的“仁心”具有感染力，让人很自然地放松自己，把心交给他。他能串连两个人的心，使人不再孤独。

他气质高贵，学贯东西。无论东方的印度佛教、中国儒学、日本神道，还是西方的数学、哲学、心理学，抑或从古代神话、世界童话、东西方戏剧到现代小说与音乐，他都能深入理解，并且融会贯通。

他不但去过美国留学，而且到瑞士荣格研究所深造，是日本第一

位荣格学派的心理分析师，同时虚怀若谷，曾高居日本文化厅长官一职，却没有一点官架子。他经常到日本各地接见各种人，传播知识，推广文化。

他曾以学者身份来到台湾师范大学，做关于箱庭疗法的学术演讲，并主动提出想见几米，因为他很喜欢几米的《微笑的鱼》等作品。

我在台湾师范大学听了他的演讲，内容深入浅出，再加上感染人的幽默感，引起满堂听众一波又一波的笑声。

第二天，他在台北美术馆旁的童话馆和几米见面。在轻松的气氛下一边共进午餐一边轻声谈笑。我有幸陪在旁边听他们对谈，真觉得如沐春风。

之前，我翻译过村上春树的《村上春树去见河合隼雄》一书，这本对谈集让我初步了解了河合先生。之后又读了他和吉本芭娜娜的对谈集《原来如此的对话》，对他的理解也逐渐加深。

2003年，我在日本新宿听了一场由讲谈社主办的河合先生的演讲。演讲厅外的走廊上，摆放着河合先生的所有著作，听众可以现场挑选购买。演讲结束后希望签名的人大排长龙，读者一一走上台，请他签完名后合影留念。我也加入队伍，他在我挑选的新书《青春之梦和游》上签名并加盖印章后，用吸墨纸慎重地压一压，然后抬起头欣然露出慈祥的笑脸，最后又和我合照。

拜读他的著作，从世界童话、奇幻故事、佛教到人的心理，都有不同于常人的独到见解，尤其对人的“心”，从童年到老年，解读得特别透彻。

《心的栖止木》是安住你心的75则心灵处方，原来是《朝日周刊》上的连载专栏，书中提到河合先生以心理咨询师和文化厅长官的身份所亲身经历的许多事情。

每个人或多或少都有一些心事和烦恼，而他从专家的眼光，往往

一下就能看透，问题就能迎刃而解。不过他也说过，有些心结需要耗费几年才能慢慢解开。

- 青少年问题。他说，一个人的青春期好比蛹的状态，蛹内正历经巨大的变化，但从蛹外却看不出任何变化，就像一个表面上沉默寡言的少年，其实满腹心事，内心可能正经历着惊涛骇浪的挣扎，却不动声色。不良少年的暴走行为，只是这巨大变革所发散出来的外露表象。少年本性并不坏，只是正在改变，正在发散能量，等度过这段时期就好了。
- 人在有所创新之前，为什么会先退步？因为必须先把僵硬的框架卸除，才可能重新发现或组合新的结构。也就是必须先破坏，才能产生新的创意、新的设计、新的构想。
- 嫉妒是爱的表现呢，还是爱得不够？
- 夫妇吵架对小孩的影响，就像地震一样。家庭内的地震，父母浑然不觉，孩子却敏感地感觉像天崩地裂般可怕。
- 10岁孩子的“自我”忽然觉醒，会有什么现象？父母该如何应对？
- 老年人的自杀率逐年增加，人老之后要如何面对死亡？

河合先生58岁时，重新拿起少年时代学过的长笛练习，开始做一个快乐的“健康老人”。

在翻译《大人的友情》时，河合先生不幸病倒，因此继《大人的友情》之后又翻译《心的栖止木》时，不时想到他写作的情景和他的音容笑貌，感觉格外不舍。

本书原书名为《ココロの止まり木》，通常“心”在日语中和中文一样用汉字的“心”，也用平假名的“こころ”，然而本书却采用不常用的片假名“ココロ”，可以感受到强调和提醒的用意。因此，读者不要忽视“心”，这个“心”是不寻常、微妙且容易被误解的。虽然如此，但如果知道方法，其实“心”也是可以理解的。就算“心有千千结”“心事无人知”，但“心事”依然是可以“解开”的，烦恼也可以消除。“止まり木”是“栖木”，指鸟笼中供鸟栖息的横木。之所以译成“栖止木”，是希望除了栖息之外，还有抓住和安定的感觉。在“知心”之后能掌握自己，理解对方，从而获得安定的力量，正所谓“知己知彼，百战百

胜”。

河合先生的文体经常把主语省略，带有传统日文的特有风格。在译成中文时，为了免于混淆，在一些部分会补上主语。

校对时，我又发现一个有趣的现象。就是数字相当多，翻译时记得和原著一样采用了阿拉伯数字，但校对时还是发现仍有一些汉字。

本来在中文里，数字习惯上用汉字表达，有些老师可能也这样教过。但本书情况特殊，因为河合先生自京都大学数学系毕业，毕业后在高中当过数学老师，因此他对数字，尤其是阿拉伯数字应该有特殊的感情，想必也养成了使用阿拉伯数字的习惯。

再说，文章中的数字既是一种文字也是一种符号，阿拉伯数字代表西方文化，具有科技进步的寓意。汉字则给人以东方的、中国的、传统的印象。即使在日文中，使用汉字或阿拉伯数字，也会使文体呈现出不同风格。本书的数字采用阿拉伯数字，相信读者可以感受到河合先生在东西方文化的融合上所呈现的开放和先进的形象。

多年来，河合先生接触过无数的人，在和他们谈“心”之后，他发现了许多发人深省的人生哲学。

他说，人类的“脸”真有意思，没有两个人的脸是完全一样的。同一个人的脸也有惊人的表情变化。“心”又何尝不是呢？

许多这类不同于常人的观点，让人心平气和地感到确实有道理。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读APP：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当做阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”APP。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐文化 Cheers Publishing mindstyle business 与思想有关

湛庐阅读APP玩转指南

湛庐阅读APP结构图：



三步玩转湛庐阅读APP：



APP获取方式：

安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往APP Store

直接下载"湛庐阅读"APP，与最聪明的人共同进化！

使用APP扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！



快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

湛庐文化
Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

延伸阅读

《爱哭鬼小隼》

◎河合隼雄一生著作高达300余种，这本《爱哭鬼小隼》是河合隼雄的最后遗作。全书共有51幅温馨的淡彩插画，绘本大师几米曾说："我喜欢那细腻恬静的插画。"

◎著名文学翻译家、学者林少华先生，华南师范大学应用心理学系副教授迟毓凯老师，都对《爱哭鬼小隼》青睐有加，专文作序。





《锻炼改造大脑》

◎风靡纽约大学的锻炼健脑新风潮。快速、轻松、有效地打通身心连接，让身体更健康，让头脑更清晰。

◎这是一项关于生活方式如何影响大脑的迷人实验，北京大学神经科学专家納家勇治，中国运动新风潮引领者田同生、谢頔，知乎健身话题达人kmlover联袂推荐。





《真实的幸福》

◎在哈佛，这是一堂听课人数最多、最受欢迎的课程，在IBM、通用电气、壳牌、宝洁、谷歌，这是一堂平衡成功事业和幸福人生的必修课。

◎积极心理学之父塞利格曼曾以最高票数当选美国心理协会主席，这是他的"幸福科学五部曲之一"。提升幸福感不可不读的心理学经典。





《活出最乐观的自己》

◎这本书提供了风行全球20年、上百万人受益的乐观学习法。帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。

◎清华大学心理学系系主任，加州大学伯克利分校心理学系终身教授彭凯平倾力推荐。





《教出乐观的孩子》（经典版）

◎积极心理学之父马丁·塞利格曼集30年、千百个成人及儿童研究之精华著成的教育经典。书中重墨提及积极心理教育在学校实践中的成功应用，富有借鉴意义。

◎"心教育经典译丛"由中国教育风云人物孙云晓领衔主编，旨在引进国际最科学、前沿的教育理念，为中国教育及家庭教育注入更为理性科学的思想与方法。CCTV《读书》5期联读的幸福经典系列作品。





[1]日本传统净琉璃、歌舞伎的戏码，日本古典名剧之一，1746年在大阪竹本座初次演出。菅原道真因藤原时平的谗言被流放到九州，后来化为雷神杀了时平，被后人供奉为“北野天神”。

[2]以歌剧和声乐研究为宗旨，1952年创设的日本音乐团体。以东京艺术大学为轴心，推动了歌剧运动的发展，1977年改为财团法人组织。

[3]净琉璃的戏码之一。取材于平家没落史，描写义经和静御前的爱情。第三段发生在寿司屋中，平维盛化名为弥助躲在寿司屋的场面，为本剧的高潮。

[4]纳瓦霍，北美洲原住民的族群之一。主要分布于美国的新墨西哥州、亚利桑那州和犹他州。

[5]相扑力士的阶级排名，比最下段的“序之口”高一级就是“序二段”。“横纲”是相扑力士中地位最高的人。

[6]随开天辟地最初出现的神，又称国底立神、天常立神。

[7]开天辟地时，继国常立神之后，出现于高天原的神，为天神七代之一，丰斟渟尊。

[8]继国常立神、丰云野神之后，最初诞生的男女一对的神，是泥土之神和他的妻子。

[9]泥土之神的妻子，或称须比智迩神。

[10]瑞士的卡尔夫（Dora M.kalff）发展了由劳恩菲尔德（Mlowenfeld）始创的心理疗法，并用sandspiel（沙游戏）命名河合隼雄将其介绍到日本并改名为箱庭疗法。

[11]寺院中原为外来僧侣而设的住宿场所，后来也供参拜的信众甚至一般访客住宿。

[12]德国巴伐利亚州西南部的行政区，南邻奥地利。

[13]生于1925年的德国心理学和社会学博士。长篇小说《从前有个弗雷德里》是率先探讨德国纳粹政权及犹太人被迫害主题的作品，获美国图书馆协会颁发的“非美语作家最佳青少年作品”奖。

[14]以日本传统文学作品为脚本的古典戏剧，其中“仕手”为主角，“肋方”为配角。

[15]住在美国西南部新墨西哥和亚利桑那两州的原住民的总称。

[16]20世纪20年代后半期到30年代，在学校一角设置供奉天皇御照和教育敕语誊本的地方。

[17]宗教最初的超自然观之一，自然界的一切事物在拥有具体形象的同时，也拥有各自的灵魂和精灵的信仰。

[18]明治维新以前，日本人不喜欢吃兽肉，于是在屋外以锄头铁面将兽肉切薄烧来食用。

[19]东京都千代田区内，从樱田门到虎之门一带，为中央政府各厅所在地，尤其是外务省。

[20]町人指住在都市的商人、职人，以与农民和武士区别，在这里指都市的商人学者。

[21]箱子里放入沙子，配置小树以及陶制的人物、动物、房子、桥、车、船等，让人随意制作庭园、山水，以进行心理治疗，又称“沙游疗法”。

business 与思想有关

追随直觉之路

Pathways To Bliss

通往内心喜悦的『神谕』

神话学大师约瑟夫·坎贝尔演讲集

[美]约瑟夫·坎贝尔◎著

Joseph Campbell

朱侃如◎译

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社 于2016年2月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：追随直觉之路

著者：[美]约瑟夫·坎贝尔（Joseph·Campbell）

译者：朱侃如

电子书定价：37.99美元

Pathways to Bliss：Mythology and Personal Transformation by Joseph Campbell

ISBN 1-57731-471-9

Copyright©2004 by Joseph Campbell Foundation（jcf. org）

目录

版权信息
中文版序
　　神话的复活
原版编者序
　　库伯联盟学院的神话专家
引言
　　我们为什么需要神话
第一部分 人与神话
　　01 仪式的必要性
　　02 穿越时空遇到神话
第二部分 现存的神话
　　03 社会及其象征
　　04 神话与自性
　　05 个人神话
第三部分 英雄的旅程
　　06 自性的英雄之旅
第四部分 对话
　　07 灵性的对话
基金会简介
　　约瑟夫·坎贝尔基金会简介



你不是一个人在读书！
扫码进入“心理认知与大脑”读者群，
与小伙伴“同读共进”！

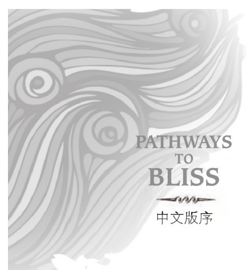
知人者智，

自知者明。

胜人者有力，

自胜者强。

——选自老子《道德经》第三十三章



神话的复活

约瑟夫·坎贝尔（1904—1987）是美国杰出的文学及比较神话学者。他的很多同行仅专攻某种单一文化的神话，探究什么使得那个社会的基本故事如此独特，而坎贝尔不止于此，令他同样十分着迷的还有每个神话描述的被他称作“人类同一个伟大故事”的方式。虽然坎贝尔进行了60多年人类超自然传说的研究、写作和演讲，但在研究宗教神话（“神话即人的另一个宗教”）时，他没有聚焦于“那里有什么”这类神学问题，而是对“为什么我们要讲述关于那些事物的故事（无论它们是什么）”做出了解答。

年轻时，坎贝尔曾在哥伦比亚大学学习中世纪文学，专门研究英国亚瑟王与他的圆桌骑士的故事。由于这些所谓的“骑士故事”最早是用古老的法语和古老的德语写成的，因此他申请并获得了巴黎第四大学的奖学金。1927年他来到巴黎这座“光之城”——当时最时髦的文化与新观念的中心，他看到了一系列非常现代且具有完整神话主题的作品：詹姆斯·乔伊斯（James Joyce）和托马斯·曼（Thomas Mann）的突破性小说，巴勃罗·毕加索（Pablo Picasso）、安托万·布德尔（Antoine Bourdelle）和保罗·克利（Paul Klee）激进的创作。随后，坎贝尔在德国慕尼黑大学继续他的学习，在那里他接触到了西格蒙德·弗洛伊德和卡尔·荣格革命性的心理学观点。这使他获得了顿悟，后来他将其表达为“神话是公开的梦，梦是私人的神话”[1]。此外，正是在欧洲游学的这段重要时光里，他第一次了解到印度和中国

的伟大传说。

年轻的坎贝尔越来越清楚地认识到他所了解到的一切——从当代艺术家（“现代神话创作者”）、现代科学家到古代精神典籍、亚瑟王和他的骑士的传奇，似乎都采用的是相同的语言：神话的语言。1929年他返回纽约，兴奋地把他的收获告诉了他的博士导师：

> 在距离发生华尔街股灾大约两周的时候我回到了纽约。那时人们根本找不到工作。我回到哥伦比亚大学继续我的博士研究并告诉我的同窗：“一切都迎刃而解了。”“哦，不，”他们说，“你不明白。这里和你去欧洲之前没有什么改变。”好吧，我说：“见鬼去吧。”

他放弃了博士项目。

全球经济灾难（在美国被称为“大萧条”）持续了整个20世纪30年代，像很多人一样，坎贝尔失业了，他连续五年找不到工作，于是选择了看书。在闲暇时他学习了博士委员会想让他忘记的一切——现代文学、历史、哲学、亚洲宗教、心理学、凯尔特传说、美洲印第安传说、非洲传说和社会学。

1934年，他在莎拉·劳伦斯学院（Sarah Lawrence College）找到了一份教书工作，当时这是一所新成立的女子人文学院。他被聘为文学教授，但他在所有课程中都会引入他的神话学研究，很快他的“神话学导论”课程变成了学院里最受欢迎的课程之一。他在莎拉·劳伦斯学院一直待到1972年，直至退休。

坎贝尔从事教学的十年后，纽约一家重要的出版社邀请他写一本神话集——“现代版的《布尔芬奇的神话》（*Bullfinch*）”[2]。

> 我说：“我不愿做这件事。”
> 他们说：“你想做什么？”
> 我说：“我想写一本关于如何阅读神话的书。”

他用了五年时间写这本书，把他对全世界各种神话传说和现代心理学的研究都纳入其中。在写作时，他开始聚焦于英雄历险的故事，

这些故事似乎无处不在，反复出现在最古老的苏美尔史诗中、太平洋岛屿、西伯利亚森林和非洲大草原的民间故事里、悉达多·乔达摩和耶稣等伟大宗教英雄的生活中、精神病患者的病例记录中，在乔伊斯和曼这类作家的现代小说里。坎贝尔对这个普遍存在的故事进行了如下描述：

> 一位英雄从日常的世界勇敢地进入超自然的神奇区域：在那里遇到了传奇般的力量，取得了决定性的胜利：英雄带着这种力量从神秘的历险之旅中归来，赐福于他的人民。[3]

由于坎贝尔描述的英雄是每一个英雄，从心理学角度来看就是每一个个体，因此他把书名定为《千面英雄》。

自1949年出版以来，这本书在英国不断被重印，并被翻译成20多种语言，销量超过100万册。《时代周刊》将《千面英雄》评为“20世纪最重要的100本书之一”。

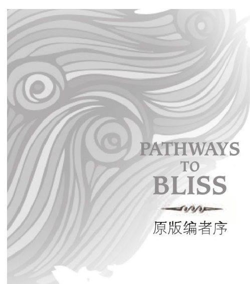
虽然《千面英雄》的学术性很强，而且当时这个主题的作品几乎都是诗歌形式的，但它依然很受欢迎，其中一部分原因在于它的主题——我们最熟悉的古代故事的基础，几乎令每个人着迷，它具有普遍的吸引力。《千面英雄》的持久魅力还在于它不断被富有创意的艺术家当作指南，用来塑造各种深奥又变幻离奇的体验。坎贝尔主张“艺术家是现代的神话创作者”。自从这本书出版之后，许许多多艺术家——小说家、电影制作人、作曲家、歌曲作家、画家、游戏设计师、过山车设计师以及无数其他类型的艺术家，参考他的这部杰作，不只是为了学习如何阅读神话，而且学习如何创作神话。对《千面英雄》最著名的应用是美国导演乔治·卢卡斯（George Lucas）创作的《星球大战》（*Star Wars*）系列电影，他将它用作电影的蓝本：

> 我为这个作品写过很多草稿，后来无意中看到了《千面英雄》。我第一次真正开始有了焦点。一读到这本书我就对自己说：“这正是我一直在做的事情，就是它。”……《千面英雄》是第一本将我凭直觉一直在做的事情聚焦到一起的书。

因此当你阅读这本书时，当你与约瑟夫·坎贝尔一起探索世界各地

永不过时、生生不息的神话时，请记住他相信任何存在人类想象的地方都存在着神话，正是人类的想象赋予了神话生命。正如他所说：“俄狄浦斯最新的化身正站在第五大道和第42街的交叉口等红绿灯[4]，将续写美女与野兽的浪漫故事。”[5]

约瑟夫·坎贝尔基金会
2015年11月



库伯联盟学院的神话专家

1972年，坎贝尔在依据自己过去20年来的演讲内容编撰《指引生命的神话》（*Myths to Live by*）这本书时，体验到了下面这个“大彻悟”：

> 我是这么审视我自己的：在过去那段时间内我已经有所成长，我的想法也有所改变，我又往前迈进了。但在整理这些演讲内容的时候，我才发现它们根本讲的是同样的东西——在长达数十年的光阴里，内容从未改变。我确实在那之中找到了让我感动的某个事物。但直到我辨识出了贯穿整本书的那些连续性之后，我才真正了然于心地明白，感动自己的是些什么。24年是一段相当长的时间，这期间发生过许多事情。而能够让我一直念念不忘、喋喋不休的，却是同样的东西。[1]

在整理1962年至1983年间近20篇坎贝尔的演讲、访谈和研讨会发言，以编辑成这本书的时候，我对坎贝尔上面这段陈述，更加感同身受。

在这些选中的演讲中，处处可见坎贝尔对于“神话的功能”这个概念的探索痕迹。神话是个人了解自我心灵成长并促进个人心灵成长的工具，也就是坎贝尔所说的神话的第四个功能，或说是心理功能。而我最初的编书构想，就是想在本书中呈现坎贝尔在这个主题上的历史性回顾。

然而我后来发现，坎贝尔在库伯联盟学院（Cooper Union）[6]系列演讲的收尾阶段，以及《神的面具》（*Masks of God*）这个大型系列中所谆谆训诲的突破性思维，其实和他直到晚年都持续探索着的主题是相当一致的。尽管"爆发"这些突破性思维的，只是些紧凑却"非正式"的"机缘"，如，坎贝尔每年为庆生而亲自到旧金山伊莎兰研究所（Esalen Institute）[7]所主持的例行工作坊。他的某些思想会持续发展、修正——譬如说，拿LSD[8]这种迷幻药来开启深埋于集体无意识中的神话意象，究竟是可兑现的承诺？还是在玩火？但是他的整体思想主轴则维持一致，始终如一。他认为神话提供了个人成长和转化的架构，我们若能了解神话和象征影响一个人心智的方式，我们就可以过着一种和自己的本性"调和共生"的生活——也就是找出了那条通往自己内心"直觉"的道路。

坎贝尔对于自己思维的"慢速"阐述方式，使得这本书的编辑工作相较于之前编撰的《坎贝尔作品集》（*The Collected Works of Joseph Campbell*）书系显得轻松、简单多了，但其中也有困难无比的挑战。《亚洲记行》（*Sake&Satori*：*Asian Journals-Japan*）出自单一主题的系列演讲，我的编辑重点就单纯地在于确保最会说故事的坎贝尔在书中能够"精彩重现"。《光之神话》（*Myths of Light*：*Eastern Metaphors of the Eternal*）则集结自多场演讲以及一些未出版的作品，内容涵盖坎贝尔长达30年来针对印度宗教以及东亚宗教的思考、阐释。内容看似浩瀚庞杂，但一旦我将各个主题分门别类，理出对于"探索至高无上的神性"这个初衷具有可行性的具体探索路径框架时，书中的每一部分也就自然成型了，一场场演讲迅速在各个部分找到了自己的位置，简单明了。

本书的第一部分"人与神话"，重在探讨神话作为个人（而非社会）成长工具的发展历史。这一部分来自一组主题类似、场次各异的不同演讲，我的主要任务就在于让这些演讲内容在呈现出来时，已先行去除掉所有不应出现的多余内容，好让读者不至于重复阅读基本内容，如神话的四大功能，等等。

第二部分"现存的神话"则关注神话的基本心理功能，摘录的是一

系列单一主题的演讲，“活出你的个人神话”，但这些演讲的时间跨度长达近十年之久，也是坎贝尔自己从未完全感到自在的主题。其中有些只是一小时长的匆促演讲，有些则是长达一星期的研讨会形式的演讲。每场演讲的主题都共享类似的方式，却又通过不同的规则来呈现，所强调的重点也不同，因为坎贝尔会依据听众之别、当时所发生的时事以及他自己对这个主题所发展出来的新想法，而在演讲中额外衍生出新内容来。这也让“针对坎贝尔的观念拼凑出深入浅出内容”的编辑工作，出现非比寻常的挑战性。

第三部分题为“英雄的旅程”，主要探讨坎贝尔通过《千面英雄》（*The Hero with a Thousand Faces*）这本经典著作所确立的基本前提——英雄的旅程可作为检视个人生活的一项工具。这部分在编辑过程中意外地出现了另一项挑战，原因就在于这部分的主要素材来自于1983年一场长达一个月之久的研讨会其中三天的研讨内容。由于该场研讨会从头到尾都在极度自由的讨论形式中进行，涵盖的范围也极其广泛，所以研讨会最后所呈现的样貌，自然也极度发散。因此，编辑只能硬设一个论述主题，或是将整理工作简化到只看语句通顺的程度，否则，理出一条叙述思路是不可能的！而这还只是最低限度的挑战。在我的编辑生涯中，这算得上是最困难、最让我没有成就感的经验了。

阅读和编辑坎贝尔作品的乐趣之一就是，坎贝尔的心智就像一张因陀罗（Indra）[9]的宝石之网，能够将思想中的闪亮宝石，一个个编织在一起，他总能找到联结这些思想的线索。正如我在《光之神话》的引言中所说的，读者可将书中的非凡概念性惊喜归功于坎贝尔，但是任何逻辑上的疏忽就是我的责任了。

我必须一提的是，除了我之外，尚需许多其他人的力量加入，这本书才能够诞生。我要感谢约瑟夫·坎贝尔基金会（JCF，以下简称坎贝尔基金会）总裁罗伯特·沃尔特（Robert Walter）的无私付出。沃尔特不只让坎贝尔遗留的珍宝在他死后17年仍然能够继续传承下去，他也要管理坎贝尔基金会这个小而美且不断成长的非营利机构，好持续推广坎贝尔的作品。他更协助我将堆积如山的手稿和影音内容分类

整理好，并依据他多年来身为坎贝尔的友人、特约编辑的身份以及对坎贝尔的了解，为本书理出最恰当、最适合出版的内容。

我更要感谢新世界图书馆（New World Library）的贾森·加德纳（Jason Gardner）的持续付出，他也是出版这一系列坎贝尔遗作的最佳搭档。还有麦克·阿什比（Mike Ashby），他帮助处理了书中艰涩的梵语、日文以及天书般的《芬尼根的守灵夜》（*Finnegans Wake*），这些对他来说简直易如反掌。

我也要感谢西拉·米尔曼（Sierra Millman）和肖娜·谢默斯（Shauna Shames）这两位前途无量、才华横溢的年轻人的贡献，她们为本书多个章节写了草稿。西拉更额外完成了本书第一部分的初次文稿的编辑工作。

最后，我要感谢我的太太毛拉·沃恩（Maura Vaughn），她不但和我携手共走我们的人生之路，也让这条道路更值得我们这么努力走一遭。

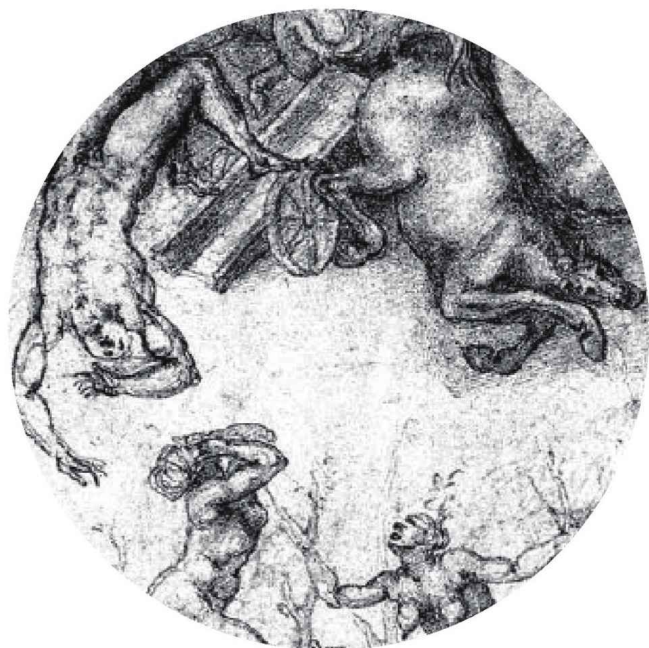
戴维·库德勒（David Kudler）

2004年7月16日





你知道内封书脊上的神话人物是谁吗？
扫码关注“庐客汇”，回复“追随直觉之路”，
精彩故事抢先看！





我们为什么需要神话

不久前，我在伊莎兰研究所进行了一场演讲。2听众女性居多，我发觉她们对于下面这个问题特别感兴趣：对于那些想在现代生活中成为士兵、企业高级主管这类角色的女性，能否从古典神话中找到学习典范呢？答案是否定的。一个新的问题随之浮现出来：神话人物到底该不该成为我们的学习典范呢？

请让我这么回答：不论神话人物该不该具备这种功能，通常一个社会的神话确实提供了该社会在那个特定时间的学习典范，一直以来都是如此。神话意象显示的是宇宙能量依据时间轴来展现自身的方式，随着时间轴的改变，展现的模式也随之有所变化。

正如我对当天的听众所说的，诸神代表了守护神的力量，这是能够在你的行动领域支撑你的力量。当你冥想这些神的意象时，你也被赋予某种稳定的力量，让你在某种程度上融入该特定神所代表的角色之中，因此，就会有农业的守护神、战争的守护神等，不一而足。对于商业、行动、战争等领域中的女性，我们的古典传统确实没能为她们提供守护神。雅典娜是战争的守护神，但是她本身并不是战士。阿耳忒弥斯（Artemis）尽管是位女性猎人，她所代表的却是女神和自然的转化力量，而不是在社会场域中的行动。一位商场女强人到底能够从阿耳忒弥斯身上学习到什么呢？

> 诸神代表了守护神的力量，这是能够在你的行动领域支撑你的力量。

你从阿耳忒弥斯身上可以找到一个神话意象，这个意象历经了数十年、数百年甚至数千年的千锤百炼，它是能够作为我们的学习榜样的。在没有榜样的情况下，一个人单枪匹马地靠自己开创自己的人生，很不容易。当生命中有这么多新的可能性展开之时，我不知道当下、这一刻是怎样的。但是在我的生命经验中，一直都会有一个神话榜样适时出现，来告诉我该往哪个方向前进，或是当问题发生、机会出现时，我该如何应对。

> 在我的生命经验中，一直都会有一个神话榜样适时出现，来告诉我该往哪个方向前进，或是当问题发生、机会出现时，我该如何应对。

神话和历史不是一回事，神话并不是达官贵胄的颇具启发性的人生故事。神话是超然与当下的联结。民俗英雄和传记主角是有差别的，尽管民俗英雄可能在过去是位真实人物，譬如说黑人钢铁巨汉约翰·亨利（John Henry）或美国国父乔治·华盛顿。民俗英雄代表了神话中的某个转化性人物。在口头传诵的神话传统中，一切都会随时更新。美国印第安人的民俗故事中，既会出现脚踏车，也会出现国会大厦的形象。所有事物都能立即并入神话之中。在我们这个什么事都得讲清楚说明白的社会中，诗人的功能就在于看出周遭实物的生命价值、神化它们，并提供能将日常生活和永恒产生关联的意象。

> 诗人的功能就在于看出周遭实物的生命价值、神化它们，并提供能将日常生活和永恒产生关联的意象。

当然，当你试着将自己和超越性产生关联的时候，你并非必然要运用意象。你可以选择禅的路径，而将神话整个抛在脑后。但是我现在讲的是神话的路径。而神话的功能就在于提供一个你能够在其中找到自己位置的场域。那就是神秘圆圈曼荼罗（mandala）的意义所指，不论你是一位西藏僧侣，还是一名荣格学派心理分析师的病患。象征会环绕着那个圆扩散开来，而你要去将自己摆放在中心的位置。迷宫显然就是一个乱成一团的曼荼罗，你在其中是无法知道自己所处位置的。而迷宫正是缺乏自身神话的人所处的世界。身处其中的人得自己奋战、摸索，完全得不到任何指引。

我最近才接触到格拉夫（Karlfried Graf Dürckheim）这位才华横溢的德国精神科医师的作品。大家可不要把他和法国社会学家涂尔干（Émile Durkheim）搞混了。格拉夫在荣格（Carl Gustav Jung）和诺伊曼（Erich Neumann）的研究成果的基础上，总结出人类整个身心的健康问题都和神话有关。[3]格拉夫认为，我们每个人的内在都有某种生命的智慧长驻其中。我们都是某种谜样力量——形塑所有生命的生命力量——的化现。我们还在母亲子宫内就隐然成形的，也是这个生命力量。这种智慧就在我们的内在，它也代表了这股涌入时空场域的力量和能量的原力。然而，这是种超越的能量。它是来自我们知识能力范围之外的能量。这个能量在我们内在（在我们这个躯体内）会渐渐受制于某种特定的承诺。如此一来，我们用来思考的智、用来观察事物的双眼，也会渐渐牵扯于各种概念，以及局部的、时间性的任务，使得我们自己渐渐被束缚住，而这股能量也变得无法自如流动。于是，我们就会生病。能量受到阻隔，我们偏离了中心；这个观念非常类似于传统中国和印度的医学信条。因此，这个心理层面的问题，也就是让你不再受到阻隔的方法，就在于让你自己——听好了，我要说出这个关键词啰——对超越者透明化（transparent to transcendence）。就是这么简单。

我们每个人的内在都有某种生命的智慧长驻其中。我们都是某种谜样力量——形塑

所有生命的生命力量——的化现。

神话为你所做的，就在于指出现象界范围之外的那个超越界。一位神话人物就好像你在学校中用来画圈圈和圆弧的圆规——一只脚踏在时间的领域，另一只脚踩在永恒的领域。一位神的形象可能看起来像人类或动物，但他所指涉的却超越了那些形象。

神话为你所做的，就在于指出现象界范围之外的那个超越界。

这么一来，当你将圆规那只会移动的、隐喻性的“脚”，转译成某种具体的实物，也就是某个事实的时候，你得到的也不过是个寓言，而不算是神话。神话所指出的，已超越神话本身而到达某种无法描述的事物，而譬喻则只不过是教导你一堂实务课程的故事或意象而已。这就是乔伊斯（James Joyce）笔下的“不恰当的艺术”（improper art）。[4]如果神话意象所指涉的是一项事实或某种概念，那么结果就是个寓言性的人物。真正的神话人物会有一只脚踏在超越界。而宗教观念通俗化之后的问题之一，就在于神变成了最终的事实，他本身不再对超越者透明化了。这就是老子在《道德经》第一章中所说的“道可道，非常道”的真义。[5]

最要紧的是让你的神对超越者透明化，对其如何称呼是无关紧要的。

当你拥有一位神作为学习榜样时，只要你能够认识到这位神所带来的启发，你的生命就会对超越者透明化了。你的生命不再以俗世的功成名就为名，而能够以能量源源不绝的超越性事物为名。

当你拥有一位神祇作为学习榜样时，只要你能够认识到这位神祇所带来的启发，你

的生命就会对超越者透明化了。

当然，要达到超越个人的境界，先要做好个人的修持；你必须要同时具备两种特质。19世纪的德国民俗学者巴斯蒂安（Adolf Bastian）就说过，每个神话都同时具备两种成分：基始的（the elementary）以及民俗的（the local）。你必须先经历你自己的传统，也就是民俗的经验，才能达到超越的或基始的层次。因此，你必须同时在个人和超个人的基础上，都和上帝建立起关系才行。

在原始社会，巫师就是民俗和超越界之间的活管道。巫师是村里唯一实际经历过心理崩盘又复原的人。迈入青春期的年轻男女会看到某种心象或是听到一首歌。这种心象或歌曲会累积成某种呼唤。当事人就会经验到一种颤抖性的、神经官能性的疾病。这其实是一种精神病发作，而一直以来都很清楚这种传统的家人，就会去请来巫师给年轻人一些“教养”，好让他们走出这种困境。这些原始社会的“教养”包括上演特定的心理仪式，把年轻人“放”回去和所属社群再次接轨，或为他们唱歌。

当然，当事人借由“潜入”无意识之中而“相遇”到的是整个社群的无意识。这些原始部落民族受制于一个小小的视野，并共同分享一个有限的心理问题系统。巫师遂成为导师以及部落神话传统的保护者，但他本人其实既孤立又害怕；这个“大位”是很危险的。

当事人借由“潜入”无意识之中而“相遇”到的是整个社群的无意识。

如今，在某些原始社会，年长者可以自愿成为一位巫师，但他接下来需要经历特定的严峻考验，好获得过去的巫师可自动拥有的权力。在西伯利亚东北部地区，以及北美洲、南美洲的许多地区，要成为一位巫师必须要男扮女装（或女扮男装）过着异性的生活。也就是

说，当事人必须过着对立性别的生活。这么做，意味着当事人已经超越来自自己原始性别的力量。这些拥有异性装扮、举止的巫师在包括赫必（Hopi）、帕布罗（Pueblo）、纳瓦霍（Navaho）、阿帕奇（Apache）等北美西南部印第安人的神话中，可谓举足轻重，苏族（Sioux）印第安人以及其他许多印第安部落也有类似情形。

俄国人类学家博戈拉兹（Waldemar Bogoras）和乔基尔森（Waldemar Jochelson）则在西伯利亚堪察加半岛（Kamchatka Peninsula）的原住民楚克奇（Chukchi）人身上，率先辨识出了这种性别的颠倒。6这两位人类学家在那里见证了对这种现象的群聚反应。其中有这样一个例子，某些年轻人听到了要他们成为所谓的"温柔男"（soft man）的召唤，这些年轻人觉得这个召唤太过羞辱而负面，因而集体自杀了。就像这个例子一样，如果巫师不响应对他的召唤，他在心理上就会"撞船"，破碎瓦解。那是种非常深层的心灵召唤。

我最近读到一则故事，主角是一位在西弗吉尼亚州采矿城长大的女士。当这位女士还是小女孩时，有一天，她到树林里去漫步，听到了天籁般的音乐声。当时的她不知道该怎么办，对那音乐声也毫无所知。许多年过去了，当这位女士60岁的时候，她因为感到生命空虚而去看精神医生。通过深层的催眠，她终于想起了小时候听到的那首歌。7当然，你能猜到：那就是巫师之歌！

正是通过专注于这首歌曲、这个灵视意象，巫师们才将自己摆到了中心位置。他们借由唱诵歌曲、执行仪式为自己带来平静。在南美洲的最尖端，阿根廷的火地岛（Tierra del Fuego）上，住着奥那人（Ona）和雅甘人（Yagan）这两个美洲大陆最朴实的民族。19世纪初期，身兼神职人员和科学家的阿戈斯蒂尼神父（Alberto de Agostini）曾与这些人共同相处过相当长的时间。目前外界已知的该民族神话，也几乎都来自阿戈斯蒂尼神父的研究。他提到自己曾在睡梦中醒来，听到部落的巫师独自敲着鼓、唱诵着属于他的歌曲，整个晚上一直这么唱着——巫师是在借此维持自己的"神力"啊！8

这种通过自己的梦境神话来维持自己“神力”的想法，暗示了神话通常的运作方式。如果这是个活生生的、有机的、能够确实和当时人们的生活紧密结合的神话，那么这种一再重复神话内容的执行仪式，就能够将人们摆到中心位置。仪式不过就是在执行某个神话；参与仪式，就是在直接参与神话。

现今的纳瓦霍，出现了许多神经症患者，因为这些昔日的战士非但无法过着原先的传统生活，反而被迫局促地住在印第安保留区。他们运用沙画仪式来医治这种疾病。纳瓦霍沙画仪式的作用就是一次又一次地重复神话，让人们能够“对超越者透明化”。

这就是神话运作的方式。

在我对这类事的经验中，我发现对自己最棒的教诲总是来自印度。回想自己当年即将满50岁时（那时我研究、教授神话也差不多有半世人生了），我问过自己一个问题：我要怎么来总结这一切呢？我当时想，在这个世界的某个角落拥有支配那里好几个世纪的神话，在那里，神话不仅是主流，还转译成了思想观念，所以人们可以阅读神话，其中值得批评、讨论的地方更是成千上万。你能获得的不仅仅是直观的美学欣赏所带来的东西。

因此，我便去了印度，突然之间，万事万物都通了！9我发现自己对这类事的思考的精华，绝大部分都是我从印度学习到的。

譬如说，出自吠檀多（Vedantic）传统的某个教义，对我了解神话中流动的能量的本质，有极大帮助。《泰提瑞亚·乌帕尼沙德》（*Taittiriya Upanisad*）中便有“五鞘说”，这五鞘包含了真我（ātman）在内，那是每个人的精神基础或胚芽。

首先是食物鞘（annamaya-kośa）。指的是你的身躯，由食物组成，当你死去的时候又会变回食物。寄生虫、秃鹰、土狼、一把火都会让你的身躯灰飞烟灭。这就是我们这个物质身躯所属的鞘：食物鞘。

再来是呼吸鞘（prānamaya-kośa）。呼吸会使食物氧化，可将食物转变成生命。那就是这个东西、这个躯体：着了火的食物。

下一个鞘是心灵鞘（manomaya-kośa）。心灵鞘是躯体的意识，它会将你的感知，和你认知的那个你统合在一起。

接下来会有个大落差。

下一个鞘称之为智慧鞘（vijn-ānamaya-kośa）。这是涌现超越智慧的鞘。此智慧让你在母亲子宫内成形、帮你消化晚餐，并知道怎么运作这一切。当你割伤了，此智慧也会知道如何疗愈伤口。伤口会流血，然后结疤，最后形成伤痕，这就是智慧鞘运作的结果。

你去林中散步时，可能会看到带刺的围栏。铁丝围栏绕在树上，树也将铁丝围栏包覆了起来。树也拥有智慧鞘。这是你与生俱来的智能层次，是你和山丘、树木、河鱼、动物所共享的。神话的力量能够让心灵鞘和智慧鞘“接轨”，正是智慧鞘会提到超越性事物。

> 神话的力量能够让心灵鞘和智慧鞘“接轨”。

从智慧鞘再往内深入就是极乐鞘（ānandamaya-kośa），这是超越性事物驻足的核心，也是极乐鞘自身的核心。生命是内心真实喜悦的化现。但心灵鞘是附属于食物鞘所带来的悲欢之上的。所以它才会思考说：“生命是否值得活下去？”或正如乔伊斯在《芬尼根的守灵夜》中的提问：“生命值得放弃吗？”10

这么想就好了：草会长长，这很自然。从极乐鞘之中，会“长出”智慧鞘，草同样也会生长。接下来，每隔两个星期，就有人开着一辆除草机，把长出的草除掉。假设这些青草会思考，它们会想：“呸！干嘛这么大费周章？我不干了！”

这就是心灵鞘的思维。你很清楚那股冲动：活着很苦；善神怎么可能创造一个充满痛苦的世界呢？这是从善与恶、光明与黑暗的出发点来想事情，它们都是二元对立的。智慧鞘对于二元对立一无所悉。极乐鞘则能够涵纳所有的二元对立。智慧鞘就像初萌芽的二元对立，刚长出来时没有什么破坏力，稍后就会变成真正的二元对立。

当我去埃及的时候，曾去参观图坦卡蒙王（Tutankhamen）那可怜的小小墓冢。相较于一旁塞提一世（Seti I）的大金字塔，那墓冢看起来就像是某个无名小卒的小库房，有两个和小型公寓差不多大的小房间。塞提的墓冢则有小型体育馆那样大。这就是为什么没有人会去洗劫图坦卡蒙墓的原因，因此，我们才得以保存里面那么多棒得不得了的文物。

试着从印度的五鞘意象这个角度，来思考一下图坦卡蒙的棺木。我不清楚这是否是埃及的雕刻师傅原本的用意，但我是这么看的：有三个大小不等的四方型箱子，一个套着一个：食物鞘、呼吸鞘、心灵鞘。这是外层。然而有一座大石棺将内层的两个鞘与外层的那些隔开。那么，内层有些什么呢？先是一座木头制成的棺木，镶嵌着黄金和宝石。棺木的外型正是年轻国王的型貌，胸前是象征其君主身份的标志。我敢说那个标志正是智慧鞘那属于活生生有机形体的层次。

再往里就是极乐鞘：一个以图坦卡蒙为外型、用了大量黄金的纯金棺木。当你了解到那个时代是怎么开采黄金的，你就很清楚这棺木的制作代价是许多条性命，外加上许多凄惨的过程。而这就是极乐鞘。

当然，在这里头的就是真我，躯体本身。不幸的是，埃及人在这上头犯了巨大的错误，他们误以为永恒的生命就是躯体生命的永久保存。所以，你们去参观埃及博物馆时，会看到什么呢？你们买专门的门票进去参观木乃伊室，然后就会看到三排棺木，每一具棺木内都睡着一位法老王。那些法老王的名字就好像一堆蝴蝶的名字：阿蒙霍特普（Amenhotep）一世、二世、三世……

这让我联想到产科病房内的一个房间，小婴儿出生后暂时待着的

育婴室。埃及人所有伟大作为（建造金字塔以及伟大法老王的墓穴）的基础，完全奠基在一个基本错误之上：永恒的生命就是食物鞘这个层次的生命。然而，永恒生命和这种认知一点都扯不上边。永恒和时间无关。将你阻隔在永恒之外的，反而就是时间。永恒就是现在。永恒就是神话所指的那个现在的超越性面向。

> 永恒和时间无关。将你阻隔在永恒之外的，反而就是时间。永恒就是现在。

所有这些事物让你得以了解神话究竟是何物。人们会说："好吧，你知道的，这也不可能发生过，那也不可能发生过，所以，把神话踢一边去吧！"这些人的所作所为，是要去除心灵鞘和智慧鞘之间的对话所用的词汇，也就是心灵智慧以及有机的生命体智慧之间的对话所用的字眼。

神话中的那些神是可以成为你的榜样并为你提供生活角色的，只要你了解他们指涉的是一脚踏入超越界之内的事物。基督教也有"师主"（ImitatioChristi）这个观念。那是什么意思呢？是要你到外头去，让自己钉在十字架上吗？当然不是。这个观念的意思是去过那种一脚踏入超越界的生活，就像上帝一样。

正如圣保罗（Saint Paul）所说的："我活着；但那不是我，而是基督住在我里面。"[11]即永恒的事物在我体内发生作用。这也就是佛性（Buddha consciousness）的意含，也就是那个既是整体宇宙，也是你自己的意识状态。

神话告诉你说，如果你以特定方式参与这个世界，你就能得到雅典娜、阿耳忒弥斯以及其他许多位神的保护。那就是神话运作的模式，但是今日已经丧失了。生活形式的变化速度太快了，我童年时期认为很正常的形式，今日都不再出现在我们身边了，现在有了另一套形式，所有事物都变迁得非常迅速。神话传统的构成所需要的停滞，

在今日的社会已经不存在了。

滚石不长青苔，而神话是青苔。所以，现代人只能靠自己了，自己自由发挥吧！我认为当前是一个无法得到任何指引、就这么跌入未来的时刻。你需要知道的就只是如何跌落；这是你可以学习的。这就是神话的当前处境。我们全都无法得到可靠的指引。

然而，就算情况这么糟糕，你还是能够发现两种指引。一种是找出一位独具特色的人物，这个人是你在年少时期认为高尚而伟大的人物。你可以将这个人当成你的榜样。另外一种方式就是活在自己内心真实的喜悦之中。这么一来，你内心的真实喜悦就成为你的生活。梵语中有个说法：离超越界浑沌的边界最近的思想的三个面向为：存在（sat）、意识（cit）、极乐（ānanda）。12你可以将超越的事物视为一个洞或是一个整体，这两种称呼都可以，因为它远超过文字可描述的范围。我们能够谈论的，就只是超越界的这一边有些什么。关键在敲开字词、打破意象，这样字词和意象才能够指向自身之外。不论字词或意象都会通过它们自己的不透明性，而切断我们的体验。但是上面这三个梵语的概念，将会带领你进一步更接近那空无：存在、意识、极乐。

如今，随着我年岁渐老，我一直在想这些事情。我不知道存在是什么，我也不知道意识状态是什么。但是我很清楚自己内心真实的喜悦是什么：那是活在当下的深刻感受，是“做自己”所一定要去做的事。如果你能够坚持下去，你就已经和超越界“搭上边”了。你可能没有钱，但这无所谓。当我从德国和巴黎游学回到美国时，恰逢1929年华尔街大崩盘的前三个星期，我有长达5年没有工作。那时还没有社会福利制度，这对我而言是幸运的。我无所事事，整天在伍德斯托克（Woodstock）呆坐、看书，想要知道该去何处寻找自己内心的真实喜悦。那就是当时的状况，一直处在兴奋的边缘。

所以，我是这么告诉我的学生的：遵循你内心真实的喜悦！你将会体验到极乐的片刻。当这种经验退潮之后，要怎么做呢？就这么停留在那种感受之中，你将会感到更有安全感，也比想方设法要确保未

来的收入更为可靠。多年来，我看多了年轻人如何决定未来职业的整个情形。最常见的有两种态度：一种是遵循内心真实的喜悦；另一种是去解读自己毕业之时，什么行业会最赚钱的预测。然而，热门行业是很难预测的。今年计算机吃香，明年牙医热门，等等。不论这些年轻人是怎么决定的，当他们真的采取行动时，行业潮流的方向又改变了。但是，如果他们真能找出自己内心真实喜悦的中心点，他们也许不会赚到大钱，但是会拥有真实的喜悦。

> 遵循你内心真实的喜悦！你将会体验到极乐的片刻。

你的极乐能够引导你到达那超越的奥秘之处，因为极乐就是你自己内在那超越性智慧的能量泉源。因此，当这极乐不再涌现时，你也将不再能接近这股泉源了；要试着再把它找出来。那将是能够为你追踪那条隐形小径的小狗。它就是这么运作的。我们就是这么发展出自己的神话的。

> 你的极乐能够引导你到达那超越的奥秘之处，因为极乐就是你自己内在那超越性智慧的能量泉源。

你们从早期的传统中，就可以或多或少得到线索。但是它们必须真的被视为线索才行。正如智者说过的：“你无法穿戴别人的衣帽。”在东方盛行，人人都穿戴印度纱丽和头巾时，他们只是受制于自己真正所需的智慧的民俗面向。你必须去找出的是智慧本身，而不是它的炫丽外衣。通过这些饰物，也就是异文化的神话，你能够获得转译成自己之物的智慧。真正的问题就在于将这些异国的神话转成自己的版本。

如今，我在莎拉·劳伦斯学院教授神话课程，几乎所有你能想得到的宗教信仰，我都会涵盖到。有些学生的“神话化”过程，比其他人辛苦，但每个人终究都能找到某种属于自己的神话。我的结论是，任何神话传统都能够被转译成你生活的一部分，如果你愿意让它“附身”的话。若你在很小的时候，就能够有神话“附身”，这是件好事，因为不论你愿意与否，神话原本便是存在的。你所需要做的便是将该神话转译成流利的口语，而不只是读写的文字。你必须学会倾听神话之歌。

> 任何神话传统都能够被转译成你生活的一部分，如果你愿意让它“附身”的话。

我有个朋友，是一个很有趣的小伙子，他的宗教倾向一开始是基督教长老教派，后来他对印度教产生了兴趣，所以有长达20年左右的时间，他都在纽约担任一位印度教僧侣的助手。后来他前往印度，并正式成为印度教出家人。有一天，他打电话给我，说：“约瑟夫，我要去受洗成为天主教徒了。”[13]

好吧，教会现在也对普世整体（ecumenical totality）产生了兴趣，至少他们自己这么认为。当然，当你有机会坐下来和他们同桌共处时，他们会显得一点兴趣都没有。他们手上的牌抓得可紧了。他们处理的方式是打倒其他的宗教系统。我这位从印度教“叛教”成为罗马天主教徒的朋友，之后一直在为某本美国耶稣会（American Jesuit）杂志执笔，他说：“不，你不能这样对待其他宗教。如果你和印度教或佛教的思考方式无法接轨，你就要认真去了解，而不只是用一种贬损的方式去解读。”

所以，他被派去曼谷参加一个属于天主教传统的寺院修会的大型会议，就是那个托马斯·默顿（Thomas Merton）在曼谷某饭店因为电线走火而丧命的传奇会议。

有意思的是，我的朋友告诉我，当天参加会议的罗马天主教神父

和佛教僧侣之间的沟通完全无障碍。他们都在寻找相同的经验，也都知道这种经验本身是无法用言语传达的。各种形式的沟通都只是努力把听到的人带到混沌的边缘；它是块指示牌，而不是事情本身。但是神职人员却只读到沟通的文字，便陷在字词当中出不来了，而那就是冲突的根源。

我的精神导师海因里希·齐默尔（Heinrich Zimmer）说过一句小小的名言：最好的事物无法言说——它们是超越一切、不能用言语表达的真实。第二好的事物则往往会被误解——那就是神话，也就是为我们指出通往最好事物之路的隐喻性尝试。而第三好的事物就是历史、科学、传记，等等。能够为人们所理解的言说，就是最后这种。当你想要谈论无法言说的第一种事物时，你就要运用第三种事物作为沟通工具。但是人们总是将工具误解为真实；这样，意象就不再能对超越者透明化了。

> 最好的事物无法言说——它们是超越一切、不能用言语表达的真实。第二好的事物则往往会被误解——那就是神话，也就是为我们指出通往最好事物之路的隐喻性尝试。而第三好的事物就是历史、科学、传记，等等。能够为人们所理解的言说，就是最后这种。

最后，我想分享一则小故事，我认为它能够具体表达下面这个本质性意象：过自己的生活、找出自己的生活，并展现勇气去追寻自己的生活。这个故事出自一位13世纪无名僧侣所写的亚瑟王罗曼史《圣杯的追寻》（*La Queste del Saint Graal*）。

那是个历史性的时刻，所有骑士齐聚亚瑟王大厅内的大圆桌周围。亚瑟王命令大家不许动用食物，直到有人开始进行真正的冒险。要知道在那个时代，冒险犯难是相当平常的事，所以人们不会饿太久

的。

他们都在等待着开始冒险的日子，而这确实发生了。圣杯自己现身在骑士大会中——不是以光芒万丈的本貌出现，而是被一块闪亮发光的大布盖住了。然后，圣杯又自行退场。在场的所有人都被震慑住了，充满敬畏感地端坐着。

最后，亚瑟的侄子高文（Gawain）站起来说："我提议下面这个愿誓，我们都应该出发去寻找圣杯，以见证圣杯的真面目。"

下面是让我最感兴趣的文本了。它是这么写的："他们认为集体行动很丢脸。于是，他们一个个从自己选择的地点展开自己的森林大冒险。森林中伸手不见五指，前方既无路也无任何小径。"

你要从最暗的角落进入森林之中，那里什么路径都没有。有小道或小径的地方，那是别人专属的路径；而我们每个人都是一个独具特色的奇迹。

关键就在于，找出那条通往你内心真实喜悦的专属小径。

Mythologies present games to play: how to make believe you're doing thus and so. Ultimately, through the game, you experience that positive thing which is the experience of being-in-being, of living meaningfully.





Mythology and Personal Transformation

第一部分

人与神话



从传统上讲，一个“活”的神话的首要功能，便是要让意识状态与其存在的先决条件，也就是生命的本质，能够协调一致。生命的第一条律法就是现在是我吃你，下一次换你吃我。



PATHWAYS
TO
BLISS

01

仪式的必要性

神话的功能

从传统上讲，一个“活”的神话的首要功能，便是要让意识状态与其存在的先决条件——生命的本质，能够协调一致。14

生命靠生命而活。生命的第一条律法就是现在是我吃你，下一次换你吃我——意识状态可有得消化吸收了。这门生命靠生命（也就是靠死亡）而活的“生意”，在我们刚刚诞生，睁开双眼，渐渐觉察到外在世界发生什么之前，就已经运作了数十亿年；早在宇宙有智人（Homo sapiens）出现之前便是如此。维持生命的器官已经进化到以依赖他人之死来维系自己之生的程度。这些器官拥有你的意识状态根本不会觉察的冲动；一旦你的意识状态有所觉察了，你也免不了会惊慌失措，因为自己就是这种“吞噬—被吞噬”的恐惧所造就的。

这种恐惧对于一个感知敏锐的意识状态所造成的冲击极为可怕——生命竟然是一头怪物。生命是个如此恐怖的“现身”，但它如果不这么恐怖的话，就不会有你了。因此，一直以来，神话的第一项功能就在于让意识状态能够和这一事实协调一致。

神话的头一项原始的规则于是确认了：它们按照生命的游戏规则来拥抱生命。我相信不会有人类学家记载对世界持否定观的原始神话。当你了解到原始人类每天都在对抗些什么的时候（单单存在就这

么辛苦、这么痛苦万分、这么问题重重），就会觉得无比惊人。我研究过世界上许多原始文化的神话，不记得在他们的原始思想中，出现过任何针对存在或宇宙的否定性字眼。在那之后，当一个民不聊生的时期出现时，厌世的想法才开始出现。

肯定生命的唯一方式就要从根源认可它，哪怕那底层是腐臭、可怕的。我们在原始仪式中所发现的，就是这种程度的肯定。某些仪式残暴到你根本读不下去，更别说观看了。然而，这些仪式在年少的青少年心中，呈现出一幅鲜活的意象：生命是个怪物般的东西，你要活，就得以这种方式活着。也就是说，按照部落的传统来活。

> 肯定生命的唯一方式就要从根源认可它，哪怕那底层是腐臭、可怕的。

这就是神话的第一项功能：意识状态不只要和其存在的先决条件"和解"，也要和感恩、爱协调一致，更要认同生命中的美好事物。经历过了苦和痛，生命核心的首要经验其实是一种既甜又美的事物。这种肯定观通过这些可怕的仪式和神话，对一个人产生醍醐灌顶的作用。

> 经历过了苦和痛，生命核心的首要经验其实是一种既甜又美的事物。

接着，大约在公元前8世纪的时候，出现了我所谓的大逆转（Great Re-versal）。某个"既理性又感性"的民族发现自己再也没办法接受生命的日常可怖面目。他们这种世界观在叔本华的笔下得到回响："生命是一件本不该发生的事情。"[15]生命是一种基础的、形而上的、宇宙性的错误。许多人发现生命是如此可怕，他们选择了从中撤退。

继而出现的神话又是怎样的呢？那时诞生的是退缩、消解、放弃，也就是否定生命的神话。我们在此发现了神话的逃避规则。我指的是真的逃：遁出这个世界。然而，不论是活下去的渴望，或是“生命不但没能提供你认为它该给的，还变得如此吓人”的怨恨，你如何“删去”自己身上这些本能呢？你如何去平息这种生命之渴或生命之怨呢？方法就是去“礼赞”具有这种功能的否定世界、否定宇宙的神话论。耆那教（Jainism）或早期的苦行佛教就是这种形而上途径的主要例证。

耆那教可以说是至今尚在运作的最古老宗教。至今仍然有极少数的耆那教教徒住在印度孟买附近。他们的第一条律法是“非暴力”，也就是不伤害任何生命。颇具讽刺意味的是，这些教徒属于印度的巨富阶层，因为如果你想选择一个不会伤害生命（至少不是躯体上的）的职业，金融业恰好最符合条件。所以耆那教教徒遂成为极少数的高级精英族群。

正如大多数持否定论的教派一样，这些人分裂成两个社群。一个是非神职人员的教友社群，也就是那些继续住在俗世内的成员。另一个社群则是由那些靠社群供给的出家人所组成。当然，这些人最终根本不怎么需要供给，因为他们遁世入林，全心全意地远离尘世了。

该如何开始呢？首先，你要拒绝吃任何看似活生生之物。你肯定不会吃肉，那是最大的禁忌。但是你也不吃看起来似乎“活生生”的蔬菜。你不会去摘取树上的果子，而是静静地等它成熟落地。想象一下耆那教苦行者的餐桌美食，是多么地赏心悦目！最后，事情演变成只吃些腐叶之类的“食物”，但是借由瑜伽的呼吸法和纪律，你学会了完全消化吃下的每一小块食物的每一个小颗粒。

这种生活的第二个目标是要抛弃所有生之欲望。这个主意不是要在达到这个目标之前就死去，而是要让这两者同时发生。到了终极阶段，你将会发愿每天只走几小步路；每过一段时间，你会继续减少每天所走的步伐，因为你每踏出一步，特别是在树林中，就会对细菌、蚂蚁，甚至土壤都造成伤害。

这个有关宇宙迷人意象的传统观念就是，万物皆为向上提升的有灵之物。你站立的双脚就踏在无数生命之上。在经过无数转世重生之后，这些生命体也终于达到人类这样的形体，然后他们也会脚踏其他的生命体。我认为这是有关整个宇宙的最宏伟意象之一：一整池子的上升活灵魂（Living monads）。它让我联想到打开汽水瓶时会看到的现象——瓶盖一打开，所有汽泡都涌了上来。汽泡是自何处而来？又往何处去呢？它们的出处超越所有的范畴，它们的去处也超越所有的范畴。但与此同时，它们终其一生一直在向上升。

> 万物皆为向上提升的有灵之物。

我们对这个大奥秘存在两种态度。一种是完全肯定。你对任何事都不拒绝。你会控制你的存在、你的价值系统、你的社会角色，等等，但是在你的内心深处，你对一切都不排斥。另一种是否定一切，一路否定到底。除了逼不得已，生命那吓人的一面和你不再有关。你的计划就是全身而退。

依据目前现有的记载，还有第三个系统，那是出现在公元前11世纪到公元前7世纪的琐罗亚斯德教（Zoroastrianism）。在这个宗教的架构中，光和真理之神（Ahura Mazda）出现并创造了一个完美的世界。欺骗之神（Angra Mainyu）却把这世界毁掉或否决掉了。根据琐罗亚斯德（Zarathustra，又名Zoroaster）的说法，完美世界的修复工作已经展开了，我们都可参与其中。借由在生活和行为中拥护善、对抗恶，我们可以凭一己之力逐渐协助修复已失去的完美世界。

从后期的圣经传统以及耶稣死而复生等基督教传统中，就可以辨识出这种早已经出现在我们的文化中信仰形式。

上述第三立场提供了一个改良版的神话。这个改良版的世界观要传递的是：通过特定种类的活动，改变就得以发生。通过祈祷、善行或某些其他活动，我们就能够改变生命的基本原则、基础的先决条件。假如这个世界遵循你的“旨意”走，你就肯定它。这就好像为了要

让对方进步而与其结婚一样——这并不是婚姻。

据我所知，上述就是高等文化的三种主要神话观：一是通通肯定，二是全盘否决，第三种会说：“我将肯定这个世界，若是它照着我所认可的方式来运行。”当然，最后这个大受欢迎的世俗化立场，在我们四周比比皆是的先进的、改革世界的态度的影响下，是具有发言权的。

一套神话秩序就是一套由意象所组成的系统，并为我们的意识状态提供一种存在的意义感，但这套系统本身不具有意义，它本质如此。但是我们的心智会去探寻意义；除非它知道（或捏造）某套规则，否则它无法运作。

神话呈现出可供心智运作的游戏：如何让你目前如此这般做的一切具有说服力。最终，通过这套游戏，你就可以体验到“存在之存在”（being-in-being）的经验以及活得有意义这些正向事物。这就是神话的第一个功能：让个人在面对眼前这个名叫“存在”的怪兽般的奥秘时，能产生一种感恩、肯定的敬畏之心。

> 神话的第一个功能：让个人在面对眼前这个名叫“存在”的怪兽般的奥秘时，能产生一种感恩、肯定的敬畏之心。

神话的第二个功能在于呈现一个宇宙体系的意象，一个围绕我们四周的宇宙的意象，这个意象将维持并引发我们这种敬畏的体验。这个功能我们可称之为神话的“宇宙发生”（cosmology）功能。

> 神话的第二个功能在于呈现一个宇宙体系的意象，一个围绕我们四周的宇宙的意象。

真理（truth）的问题此时无关紧要。尼采说过，你可以为一个人的信仰带来的最烂观点就是真理。这是真的吗？谁在乎？在神话意象的领域，重要的是“我就是喜欢这样”；这是我生命的源头。质疑一位神职人员落伍的宇宙意象（也就是他对世界历史的主张）的宇宙真实性，你会得到的答案只有：“你是谁？傲慢的知识分子，竟敢质疑一直以来都是我生命泉源的美妙事物！”

人们依赖“玩一场游戏”来度过一生，你却只要扮演老学究，闯进来问一句“可这有什么用？”就毁掉了游戏。一个宇宙发生的意象提供你一个可以玩游戏的场所，这个游戏在协助你，让你的生活、存在，以及你自己对于意义的意识状态或期望，保持协调一致。这就是神话或宗教所必须提供的。

当然，这套系统必须说得通才行。我体验过的最令人混乱的经验之一，是在阿波罗10号登月过程中。那是发生在正式登陆月球前的那次飞行，当时三位航天员在圣诞节当天驾驶着宇宙飞船绕行月球，正谈论着月球看起来是多么干燥、贫瘠。接着，因为当天是圣诞节的缘故，他们开始念起《创世记》第1章。就这样，这三位航天员念起和他们正穿越的宇宙毫不相干的古老字句，内容描述某位大神在7天之内，创造出来的三层蛋糕结构的宇宙，而且这位大神还住在这三人当时所在球体下方的某处。他们才刚指出月球表面简直像闹干旱一样，就开始念“神就造出空气，将空气以下的水、空气以上的水分开了”。这种宗教传统和具体实况之间的整体不连贯性，当天晚上对我造成极为强烈的冲击。对于我们的世界，这是怎样的灾难啊！至今未能有任何东西，可同时像过去这些圣经诗句一样唤醒人们的心，又能够与目前实际上可观察到的宇宙协调一致。

圣经传统的一个问题在于，呈现给我们的宇宙，是苏美尔人（Sumerians）在5 000年前所假定的；自那时候起，就同时有两种宇宙模式并存。托勒密体系（Ptolemaic system）的地心宇宙论是一直以来就有的，过去四五百年来的主流则是以太阳系和旋转的银河系为主轴的哥白尼日心宇宙论。就算如此，我们还是跳脱不了《创世记》第1章谈到的有趣的小故事。《创世记》第1章和其余章节甚至是第2

章一点关系都没有。

因此，神话的第二个功能就在于呈现一个大宇宙的意象，好维持你对宇宙奥秘的敬畏感，并对你接触到宇宙后所体验的任何事物，作出解释。

神话的第三个功能则在验证并维护某个特定社会体制系统：你专属的社会单位得以存在的一套判断是非对错、得体与否的共享标准。

> 神话的第三个功能则在验证并维护某个特定社会体制系统：你专属的社会单位得以存在的一套判断是非对错、得体与否的共享标准。

在传统社会中，律法和秩序这些主张都被框限在宇宙创造秩序的架构之中：它们同属一个相同的不可或缺的本质，具有同等的正当性，也同样不容质疑。举例来说，在圣经传统中，创造世界的就那么一位上帝。做出在西奈山对摩西颁布十诫律法等作为的，都是同一位神祇。因此这个神圣社会的社会律法，就和宇宙的律法具有同样的真实性。你不能说："天啊，我不喜欢春夏时太阳这么早就升起。我宁可它晚点出来。"宇宙律法和社会律法的法源相同。它们同样无可置疑；也就是说，它们无法被否定。一个立基于神话的传统社会的社会秩序，就如同宇宙本身的律法一样，货真价实而不容置疑，也不得被批判。这些都是你无法改变的；违抗它们你就会招致自己的毁灭。

这就是古老神话传统的道德观的特征。道德标准是既定的，不是人类的议会所能决定的。"这已经落伍了，这很荒谬，这会让我们所有人都完蛋。让我们改变它吧！让我们对这种事理性一点吧！"教会对此没有对策，没有一个传统社会有办法做什么。这就是法律，就是这样。教皇因为避孕的议题而被迫要去面对。他处于一个荒谬的处境，声称自己就是知道上帝对这类事情的看法。

我倒是有些话要对教皇说，当然我还没有机会，但是但丁在《神曲》中，倒是替我给教皇提了个醒！但丁在到达天堂玫瑰所做成的神圣大会堂时，比阿特丽斯（Beatrice）告诉他在那里聚集了大量会众。他们在那里看到了华丽的白玫瑰，中间是三位一体的圣者。我们姑且称之为玫瑰圣杯（Rose Bowl）。那里聚集了大量会众，所有在天使堕落之后被创造出来填补空缺的灵魂通通都在那里。比阿特丽斯对但丁说，那里面差不多要爆满了。但那是在14世纪，想想从那时到现在，会发生多少事！教皇真是误读了书里的意思。这件事该适可而止了。我要对教皇说的话已经传出去了，信息将被带到。所以，到了某个程度，你就不要再去塞满那圣杯了。那里甚至连站立的空间都没有了。无论如何，圣经传统就是如此。

印度的情形也类似。印度人的概念里不是造物主，而是梵天（brahman）这个创造出宇宙又亲手收回的非人为力量（impersonal power）。这个宇宙秩序不可或缺，它既是治理动植物的律法，也是印度社会秩序的律法（也就是种姓制度）。这些律法不能被改变。它们是宇宙秩序的一种表现。

如今的印度，一方面，种姓制度传统以及来自这个传统的禁忌仍旧阴魂不散，另一方面，因应当前处境而立了新律法，而直到今天，这两者之间一直存在着冲突。几年前，印度某位高僧曾说："如果你要当英国人，就要打破种姓制度。如果你要当印度教徒，就要服从经典。"而经典告诉我们，种姓制度下的每一个阶层都各有其恰当的功能和位置。因此，传统社会的社会秩序就是大自然秩序的一部分，此外还有道德律法这种东西。"道德"这个词汇人们延用至今，但是昨日的道德，可能就会成为今日之恶。它当然可能这样，它也已经变得如此；我的一生都在见证这种变化。

最后，神话的第四个功能属于心理层面。神话必须带领个人通过他生命的各个阶段，从出生到成人、从老迈到死亡。并且必须与个人所属团体的社会秩序、所属团体所理解的宇宙体系以及生命这个怪兽般的奥秘相符合。

> 神话必须带领个人通过他生命的各个阶段，从出生到成人、从老迈到死亡。这是神话的第四个功能。

第二、第三项功能在我们的世界中，早已被俗世的秩序所取代。我们的宇宙发生论落在科学的手中。而科学的第一条律法就是真相尚未被发掘。科学所遵循的律法都是些运作性的假设。科学家很清楚，事实（fact）随时都可能被发现，它让流行的理论变得过时；这经常发生。有趣的是，在一个宗教传统中，教条越老旧，反而被认为越“真”。

而在科学的传统中，一篇发表了10余年的论文就应该被淘汰。科学界是一直持续向前移动的。所以那里没有律法，没有可让你靠着休憩一下的岁月之石（Rock of Ages）。那里没有这类东西，科学是流动的。我们知道石头也是流动的，尽管要经过很长的时间。没有任何事物永远留传，一切都会改变。

> 科学界是一直持续向前移动的。所以那里没有律法，没有可让你靠着休憩一下的岁月之石。

在当今的社会领域，我们已不再将律法视为“圣法”。以堕胎这个近来的热门议题为例，人们仍然经常听到：上帝对某某长老或某某牧师说过……但这似乎不再讲得通了。上帝的律法无法再为国家法律的正当性“背书”了。国会决定什么是社会秩序的得体目标、哪个机构该促成这个目标。因此，我认为，在当今这个俗世社会中，神话的宇宙发生功能或社会功能，真的不再是个问题了。

然而，在我们每个人的生活中，第一、第四项功能仍旧占有分量，我要诉求的正是这些。我们将发现自己早已远离旧传统。首先就

是“敬畏之心”这个问题。而正如我说的，你对敬畏之心可以持上面那三种态度的其中一种。

第四个功能如今体现在教育层面。基本上，神话的这个教育秩序的功能是引领孩子成熟长大和协助年长者逐渐放下退出。婴儿期是属于服从和依赖的时期。小孩依靠父母，向父母寻求建议、协助和许可。然而，到了一定时期，个人就必须要靠自己而不再依赖他人，自己就是权威。我们要能区别对待这个问题的传统态度以及当代西方态度。传统的想法是，已经独立、能够承担责任的成年人应该要接手一切，不再批判社会的律法，而是要代表律法行事。反之，在西方世界，人们希望个人要发展其批判才能，应该在评估自己和社会秩序之后，再贡献出自己的批判意见。这并不意味着要大放厥辞，在你清楚那是什么之前，便大肆批评一番。

我要来好好谈谈最后这一项功能。

神话以及个人的发展

我发觉在不同文化背景下，心理的功能是神话4大功能中最恒常不变的。以成长中的个人为例，不论是18世纪北美大平原的苏族（Sioux），还是非洲古老丛林中的刚果人，这一功能都一样适用，甚至也适用于生活在混乱的、机械建构环境中的当代都市人，即我们这些正身陷其中的“摩登人”。就人从婴儿床到棺木的心理发展而言，我们通通遵循着一条极为相似的道路。

区分人类这一物种和其他物种的第一个事实，是我们过早的降世。人类出生到这个世间之后，有长达15年之久的时间都无法照顾自己。青春期要在出生至少12年以后才会到来，而生理的完全成熟则要到20岁出头。这一段漫长的“生命之弧”中，有很大一部分岁月，个人处于一种“事事依赖别人”的心理境况。从小所受的训练让我们在遭逢刺激或经验时，都单纯地反应：“谁来帮助我？”我们和自己的双亲是一种依赖关系。每个处境都会唤起我们的双亲意象：“爸爸妈妈会要我怎么做？”弗洛伊德对这种依赖关系提出了很棒的观点。

以念博士学位为例，你可能一直要到45岁左右才能摆脱权威的束缚。但就算拿到学位，你可能也永远脱离不了“权威”的身分。你可能会一直陷在学者生涯的繁文缛节当中，不时要指导后辈。你必须有相信自己的勇气，才能将这种“在后辈身上验证自己权威的特权”留给他人。

再举个例子，一位教授和一位运动员同时上了电视，教授在回答问题，运动员正接受着采访。比较一下这两者，你会注意到这位学者说话时总是犹豫不决、支支吾吾，让你怀疑他究竟是否有自己的想法。是什么让他无法畅所欲言？相反棒球选手的回答就很直接，语言中带有权威又十分自然。我对此印象深刻。运动员可能在十七八岁成为最佳选手之后，就会摆脱权威。而可怜的教授一直到头发花白，还会在权威下工作，这实在太迟了。他都该全身而退了。

在人生的特定时刻，社会就会要求这个依赖成性的小可怜虫，蜕变成一个负责任的行动发起者，不再事事求助于父母，而是成为父亲或母亲。

在人生的特定时刻，社会就会要求这个依赖成性的小可怜虫，蜕变成一个负责任的行动发起者，不再事事求助于父母，而是成为父亲或母亲。

在比我们更古老的文化中，青春期仪式的功能就在于带来心理的转化，与课业、成绩的好坏无关。重要的是，你不用矫正自己就能立即承担起责任。在依赖和责任这两种态度之间左右摇摆的人患有神经症：他很矛盾，被往两个不同的方向拉扯。

神经症患者不过就是尚未完全跨越心理阈限的人。他们碰到事情的第一个反应便是：“爸爸在哪儿？”却又立刻察觉到：“喔，我就是爸爸！”这些在心理治疗师躺椅上泣诉的40岁的老婴儿，往往对事情的

第一个反应依赖性十足，随后想到：“等一下，我已经是成人了。”

每个人从小被灌输的态度就是要臣服于权威、害怕受罚：总是仰望你上头的人，等他们来告诉你该不该、对不对、可不可以。然后一下子，青春期到了，你该长大成人为自己的人生负责了。那些持续了20年之久、不时诱导你臣服于权威的自发反应，也该弃守了，用“为自己争取权威”来取而代之吧！原始部落的成人礼和青春期仪式就是要叫醒你：醒醒吧！你现在成人了，把你的童年抛在身后吧！

> 那些持续了20年之久、不时诱导你臣服于权威的自发反应，也该弃守了，用“为自己争取权威”来取而代之吧！

以澳洲原始部落阿兰达人（Aranda）为例，当小男孩开始变得讨人厌且让妈妈难以管教时，女人们便会聚在一起，用棍子痛打小男孩的脚。几个星期之后，非常有趣的事就发生了。男人们会穿着古怪的戏服，装扮成男孩们从小就看过的神明的样子。他们会冲进房内，用牛吼器等来制造出各种可怕的噪音。男孩们会跑向妈妈寻求保护，妈妈们也会假装要保护他们。而男人们会抓住小男孩把他们带出去。这时，妈妈已经无用武之地了，小男孩必须要自己面对这可怕的情形。

男孩们之后要面对的却一点都不好玩。男人们将男孩们赶到一处树篱后头。到了晚上，就会在树篱前面的空地上举办许多热闹的活动，但是不准男孩们看热闹。你能够想象如果有男孩偷看的话会发生什么事吗？他会被杀掉，然后被大家吃下肚。

这确实是处理青少年不良行为的一种方式。只要是不配合支持他的社会的年轻人，直接斩草除根就好了。当然，这种方法的坏处就是会剥夺社群的原创性：只有好孩子才能存活下来。

过了一会儿，每个男孩都有机会去外头看看热闹。一个十二三岁、吓坏了的男孩会在树篱外围坐下来。在这个“舞池”的尾端，会站

出一个奇怪的男人，他会表演宇宙袋鼠（Cosmic Kangaroo）的神话。接着宇宙天狗（Cosmic Dog）出现，开始攻击袋鼠。这场表演只是呈现出图腾祖先这个神话的一部分而已。而这个小家伙正坐在角落，观看这场表演时，这两个大家伙会冲过来跳到他身上，不停地往他身上跳。

这么一来，小家伙永远忘不了那袋鼠和天狗了。这场戏可能有点粗糙，不过小男孩准能抓到重点，因为重点不过几处而已。小男孩所有的童年双亲意象，都在表演中转移到了部落的祖先意象上。

刺激的还在后头，更多表演陆续登场，男孩会被割去包皮。他会拿到一个特别的小玩意作为他的护身符（tjurunga），用来治愈伤口、保护他，并成为某种个人偶像。男人们用自己的鲜血喂食男孩。他们割开自己的臂膀放血出来，小男孩以男人的血维生：吃血饼、喝人血汤——小男孩全身被倒满鲜血。

当一切都结束时，男孩就不再是举行仪式前的那个小鬼了。太多事发生了。他的身体整个产生了变化，心灵也改变了，接着，他被送到一群女孩子当中。

女孩子当中有一位是动刀帮男孩割包皮的男人的女儿，她是男孩未来的妻子。男孩无从选择，不能自主决定。他没有机会说："我不喜欢这样。我要其他女孩。"他是一位"认证过"的小大人了，他必须表现得同这伙人中的男人一样才行。16

这些原始社会每天都要面对生死存亡的问题，因此新成员的入会方式就要够震撼，好让他知道自己的本能反应必须符合社会的需要才行。社会将他塑形入轨：他被修整、剪裁成某个特定有机体的一个器官。拜托，不要再有依赖他人的想法了。

在被传统文化所笼罩的社会疆界内过日子，成熟度是必要的条件。你成为道德秩序的载体。你强化它。你相信它。你就是它。

> 在被传统文化所笼罩的社会疆界内过日子，成熟度是必要的条件。你成为道德秩序的载体。你强化它。你相信它。你就是它。

而我们文化的要求并不相同。我们会要求自己的学生或孩子有批判的态度、要运用自己的大脑、成为独立个体、为自己的生活承担起责任。在我来看，有些小孩似乎独立得太早了些，但整体而言，这不失为开发伟大创意潜能的好原则。然而，这么做在我们的“神话关系”上会带来一个全新的问题。不像传统文化那样，我们不会试图以极端的外力，将传统烙印在个体身上，并使得个体成为过去一切的活的复制品。反之，我们的观念在于发展个体的人格——这是一个相当特殊的当代西方问题，你们知道后可能会很惊讶。

以印度为例，他们就期望个人的所作所为，完全按照传统上这个人所隶属之阶级对他的期望。对我们的感知而言，已属于“惊怖”程度的“萨提”（satī）这种寡妇陪葬自焚的古老仪式，其实是来自“萨特”（sat）这个梵文，而这个字是“即将成为”（to　be）这个动词的阴性形式。一位彻头彻尾履行其责任的妇女就是“某物”，这是为人妻该做的。而不服从“萨特”，不服从“法”（dharma），就是“非物”。

这个观点和西方的观点刚好背道而驰。在西方，如果一个人只是按照权威所说的那样活着，人家告诉他该怎么样就怎么样，完全认同自己和自己的社会角色，我们会叫他老古板（fuddy-duddy）——“这个人不存在。”

接下来，我们来说一说所有人都必须面对的一个心理转化：从成人到老迈以及力量丧失这一转化过程。在原始社会以及古代所有高等文化中，这个转化比起医药高度发展的西方社会，会更早到来；在许多社会中，老年危机开始的时间，真是早得吓人。无论如何，不管什么时候会降临，它就是来了。

就在你压抑一切不容于自己所属社会秩序的心灵悸动、努力完成学习之际，就在你见多识广、主导一切之际，你也开始走下坡了。你总是记不住事情、手的力量减弱、身体比以前容易疲累、睡眠比行动更具吸引力——你开始退场了。更有甚者，另一个留着不同发型、活力充沛的新一代尾随而至，你会想，好啦，都交给他们吧！神话也必须照顾到这一“退场”处境才行。

当你生命的所有能量，以及这个世界对你所要求的所有能量，都已经应用在某个既定的社会秩序所设定的目标时，蓦然回首，你却发现这些目标已经有所改变，也不再会影响你的行动，这时，你就会陷入一种精神上的困境。你的心灵能量退回到存在的深层领域，那是这个社会所没有要求的，那是当你被“塑形成人”时“暂停营业”的那些部分。

> 你的心灵能量退回到存在的深层领域，那是这个社会所没有要求的，那是当你被“塑形成人”时“暂停营业”的那些部分。

弗洛伊德所谓的“廉价力比多”（disposable libido）这时便会在一旁伺机而动。过去不允许你去做的事，突然变得很有意思了。举个例子，你们都听说过中年男子的故事吧！他已学会所有该学会的事，也完成了该做的事。他现在什么都可轻松完成，所以就有很多空闲时间。

要怎么打发那些多余的时间呢？他突然想：“喔，我为了今日的成就都放弃了什么！”此外，既有的成就本身也显得越来越无趣了。我不喜欢把这些告诉我的学生，不过，所谓的成就确实不值得追求。

无论如何，这位父亲开始看到自己过去不曾注意、在远处闪闪发亮的大眼睛。这些年轻女孩似乎比他年轻时记忆中的女孩更加美丽动人。他的家人也注意到了：“爸爸怎么了？”

他也可能计划好在赚到一切之后便退休。那么，退休后要做什么呢？他打算投身于年轻时的最爱，譬如说钓鱼。因此他为自己配备了各种仪式性的工具：专用的钓鱼帽、钓鱼竿、各种假蝇、各式各样的钓饵等，不一而足。这老家伙把该有的都齐备了。他喜欢什么就让他去买，随他去；他甚至租了间猎钓用的小木屋。

好了，他在做什么呢？他正在钓鱼；他在12岁时最后一次做的自己爱做的事就是这个。他拉上来的是什么？是鱼。他的无意识其实在等什么？美人鱼。

他其实是精神崩溃了——这话可不是在开玩笑；这是一个在美国有记录可循的现象，涉及数以百万计的自以为很清楚自己在努力些什么的中年男子。他们计划去钓鱼，却突然想到自己已婚、有小孩、必须没日没夜地工作赚钱，而且身旁的人也都在协助他们好好工作，都希望有一天他们能退休、做自己想做的事。与此同时，他心里有个东西也悄悄地扩张了；他不是准备去钓鱼，他仍旧在想年轻女孩，然而却不是凭想就能得到的。因此，他就到精神病院去，让罗蕾莱（Lorelei，德国民间文学中传说的女妖）从自己的无意识中以非常倒胃口的外形，一个个冒出来。那就是廉价力比多的力量。

母亲又如何呢？我们都很清楚母亲做了些什么：她为孩子放弃了一切，为孩子付出了一切。或许除了被我们称作爸爸的顽固老头之外，她也曾经有过几个可爱的恋人。如今，孩子们长大离家，空巢期降临。生命变得很空虚，想要抓住生命的愤怒再度出现。走了，全都走了，母亲放弃自己一切所换来的，全都走了，她贡献出自己的力比多所付出的一切，全都不见了。

她抓狂了，成了所谓的恶婆婆。她帮你把孩子带大，告诉你何时关窗、何时开窗、蛋要怎么煎——总之，她什么都要管。这是个很可怕的危机。这些内在的心灵力量以一种强迫性方式冒出来，她根本无法控制。外人有时看得出她在拼命克制：我不能再这样下去。但是，老天爷，她又这么做了。

古老的神话系统也必须能照顾到这个问题才行。神话系统必须将

人们从依赖带领到可承担起整个宇宙的阶级，再过渡到不再被需要的阶级。传统社会有个想法很棒：老人是有智慧的。因此，大家都对此深信不疑，也会去寻求老家伙们的建议和赞同。社会上就出现了老年人委员会和元老院，也就是说，这种社会找出了老人可参与其中的方式。

> 神话系统必须将人们从依赖带领到可承担起整个宇宙的阶级，再过渡到不再被需要的阶级。

我和美国国务院“往来”好几年了。那里的人告诉我，他们的一大烦恼就是不得不去做驻外大使、总统或内阁要他们做的事。在国务院工作的人知识都很渊博：他们知道自己该做什么。然而，他们只是代理人而已；决定方向的是那些给共和党或民主党捐了大笔竞选经费，因此成为了某某驻外大使的人。这些人都上了年纪，他们却老是要“指挥”国务院的专业外交官。我从许多国务院工作人员那里听说，他们的主要烦恼在于尽可能地、慢慢地去完成交办的工作，好尽可能减少因此带来的灾难。

拥有权威的是那些老家伙。我们尚不知道该如何“处理”他们，但是古老的传统社会却有办法。他们累积经验得知的理由是：江山易改，本性难移。在老家伙眼中，过去和现在的做事方式差不多。所以，你就可以问老家伙们，过去是怎么做事的呢？而你得到的答案总会有些参考性。不过，这已经行不通了。

接下来，神话秩序该协助我们有所准备的，还有最后一段人生的过渡时期：黑暗之门后面的旅程。

让我先来讲一个关于巴纳姆贝利马戏团（Barnum and Bailey’s Circus）的小故事。过去马戏团内都会专门搭个小帐篷好表演畸形秀。你付50美分就可以进去看一些畸形的怪人，还会看到现场摆的很

多标语："长胡须的女士"、"世界最高的男人"、"活骷髅"等各式各样的营生。因为有太多的秀可看，大家流连忘返，不肯离去，帐篷很快就挤爆了。这种现象会造成一个问题：人们不想出去时该怎么办呢？有人想出个好主意，把出口处的标语拿下来，换上一个牌子，写上："散场大戏往这个方向。"当然，每个人都想看散场大戏！

我们也可以想出类似的小故事好协助人们走完人生的最后一程。你走出那扇门，外面是那么美好。那里有竖琴可弹奏，大家都在那里迎接你……

当社会开始说，我们这里真的不需要你时，你的能量就会再度回归心灵。你会怎么处置那些能量呢？

> 当社会开始说，我们这里真的不需要你时，你的能量就会再度回归心灵。你会怎么处置那些能量呢？

我最近去了一趟洛杉矶，看到许多老人站在一个转角。我问身旁的朋友："这些人在等什么？"

我的朋友回答说："他们在等去迪士尼乐园的穿梭巴士。"

这确实是照顾老人的好方法之一。其实，整个迪士尼乐园就是"幻想现象学"的向外投射。如果这些人没有能力创造自己的幻想世界，他们大可进入沃尔特·迪士尼的想象之中，好让他帮助大家。

这就是一直以来宗教在做的。宗教提供一些让人们去想象的事物，那是对于神圣的存在、天使以及"外头那儿"（out there）的想象。那会带给人们许多娱乐，也能够让人不会成为恶婆婆或其他人的麻烦事。

我要说的是，在神话中所指涉的"外在世界"其实（以心理学的术

语来讲）指的是“内在世界”，这是个基本的神话原则。而在神话中，“未来”其实是指“现在”。

有一次，我在一个英国国教的结婚仪式中，无意中“偷听”到牧师对新人说了类似这样的话：“要以珍藏永世生活的方式，来过你们婚后的新生活。”我认为这段话的措辞并不是全然正确。我想他要说的是：“过你们的新生活，共度你们的婚姻，就像你们正在体验永世生活一样。”因为永恒并不是一段很长的时间。

永恒并不是未来或过去。永恒是现在的一个维度。它是永恒的人类精神的一个维度。找出你自己的永恒面，那么不管是面对时间或生命的长河，你都可以轻骑过关。而能够协助你反思这种贯通个人存在和体验的跨个人、跨历史维度的知识的，就是神话的原型——活在世界各个神话之中、永久支撑着人类各种生活模式的永恒神话象征。

未来的神话

今天通过这个演讲，我们知道了什么？我想，很显然地，从我今日所讲的一点点内容，可以知道神话系统具有哪些功能，它会照料好太早来到这个世界的受造物——人类。它将我们从幼儿期带领到成熟期，从壮年带到我们的二度幼儿期，接着带我们走出那扇黑色之门。大多数的神话都会告诉我们，父亲、母亲有一天都将走出黑色之门，祖先们都是这样过来的。你会喜欢那里的，你所有的老朋友都在那里，往前走吧，不要害怕死亡。它像是某种心理上的幼儿园。

对我而言，有个意象很早之前便出现了：它是另一种出生过早的动物是有袋动物——袋鼠、沙袋鼠或负鼠的婴儿。因为没有胎盘，它们无法待在妈妈的子宫里发育健全后再出生。这些小东西在大约18天大，还在妊娠期时就被迫出生了，它们会爬进妈妈肚子的小育儿袋里头。小东西在里面会紧紧贴着妈妈的乳头，直到它们能够爬出、站立、走动为止。

育儿袋是它们的第二子宫，还是个能看风景的子宫。

我认为神话等同于人类的“育儿袋”。我们需要神话，正如同有袋动物要靠育儿袋安全度过羸弱的婴儿期，直到能爬出育儿袋大声宣告：“我，哇啦！我长大了。”

因此，为了能够协助个人成长，神话系统不需要是合理的，不必然是理性的，也不用是真实的；它该是能让人舒适自在的，就像个育儿袋一样。你的各种情绪可以在里头发展，直到你觉得不会有危险出来为止。然而，随着神话的解离——这正是当今社会所发生的，你就少了那第二个子宫。理性的态度会告诉我们：“喔，这些老旧的神话，它们都是胡说八道。”这种态度已经将育儿袋扯掉、撕碎了。

> 为了能够协助个人成长，神话系统不需要是合理的，不必然是理性的，也不用是真实的；它该是能让人舒适自在的，就像个育儿袋一样。

这么一来，会怎样？就会有许多无法从第二个子宫“毕业”的流产儿。这些人被丢出来，全身光溜溜地四处乱跑，因为太早降临这个世间，一切都必须靠自己。

一个小胚胎被丢到这个世界，会怎么样呢？作为一个保温箱内的早产儿，已经够艰难了，但少了这个“育儿袋”，少了神话的教导，心灵就会整个扭曲。

我们当代的传统发生了什么？问题就在于科学已经让西方主要宗教的主张失效了。《圣经》中的每一个宇宙产生的主张，都被科学所驳斥；对照你从天文馆望远镜所窥视到的外层空间，圣经中的宇宙意象简直荒谬透顶。当你深探考古学家和古生物学家所打开的过去的深渊时，你就会觉得这个历史意象真是荒谬极了。

我们依赖、深信的概念——上帝不在我们之中，而在上方那个神圣社会——整个被颠覆了。没有人敢发誓自己相信圣经中所讲的。他

会假装说：“好吧，这不是问题，我喜欢当基督徒。”

如果我们从小被教导不可以说心口不一的话，我们就会因此而迷失了方向。更加雪上加霜的是，来自东方文化、刚果人、爱斯基摩人等的新观念的闯入。我们身处一个尼采称之为“什么都比”的竞争时期。“所有人都相信同样事物”的单一文化视域，再也不存在。换句话说，我们每个人都被丢入漫无律法的冒险森林之中；所呈现在你眼前的，没有一项真实到能够让你接受。

科学的整个重点就在于没有事实，只有理论。你不会相信这些事物；它们不过是下一条信息可用来转化的假设。我们被教导说：不要固着、保持开放。

但是我们的心灵承受得起吗？

曾经有段时间，西方文明的种种神话都像这样各行其事。在罗马帝国的最后几年，近东的基督教信仰被强加在欧洲的个人主义之上。一方面，圣经传统强调自我要臣服于神圣社会；另一方面，欧洲原有传统却高度肯定个人的启示和成就。公元12世纪时，这些敌对的欧洲各传统之间，发生了可怕的分裂。如果你喜欢文学的话，会知道最能够呈现这段历史的，就是亚瑟王的传奇。故事中的骑士虽然以基督教英雄之姿而耀武扬威，其真实身份却是塞尔特诸神；在崔斯坦（Tristan）和伊索德（Iseult）这位少女版赫洛伊丝（Heloise，法国哲学家阿贝拉德“Abelard”的学生兼爱人）的爱情故事中，诸神就这么说过：“我的爱是我的真实，我愿为此忍受地狱之火。”

这个冲突最终带来了文艺复兴、宗教改革、理性时代，以及后世所有类似的改革。

我认为我们现在要去找的，正是12世纪、13世纪的人们，在其文明倒塌之际所追寻的来源：诗人和艺术家。这些人能够看穿当前的破碎象征，并开始去编造新的可行意象，也就是“对超越者透明化”的意象。当然，不是所有诗人和艺术家都有这个能耐，因为许多诗人和艺术家对神秘性主题不感兴趣；有些有兴趣，但所知有限；有些有所了

解的诗人和艺术家，却把他们自己的个人生活，错当成全人类的生活——将自己的愤怒变成了所有人的。然而，我们当中一直有伟大艺术家出现，他们解读当代场景的方式，能够让伟大的“基始观念”（elementary idea）得以闪耀万世，并描绘、启发个人的历险旅程。

> 我们当中一直有伟大艺术家出现，他们解读当代场景的方式，能够让伟大的“基始观念”得以闪耀万世，并描绘、启发个人的历险旅程。

曾以这种风范引领我的两位伟大艺术家是托马斯·曼（Thomas Mann）和乔伊斯。就以《魔山》（*The Magic Mountain*）和《尤利西斯》（*Ulysses*）为例好了。书中以当代为背景——至少是第一次世界大战那个年代，却通过神话学的语汇来诠释。比起圣保罗，你们在斯蒂芬·迪达（Stephen Dedalus，《尤利西斯》的主人翁）以及汉斯·卡斯托尔普（Hans Castorp，《魔山》的主人翁）这两位人物的经历体验中，更容易找到共鸣。圣保罗的确做了许多事，但那是远古之前在远方所发生的事。我们现在已不再骑马，也不会穿着罗马拖鞋四处行走——至少大多数人不会如此。而斯蒂芬·迪达勒斯和汉斯·卡斯托尔普则身处当代文化圈。他们的体验和你们切身的冲突、难题较有关联，也因此可以成为你认知自身体验的榜样。

我们在世界所有宗教中都可以找出相同的基本神话主题。神话的意象是一种语言，一种表达我们最深层人性的某种本质的通用语。它在其所属的各个不同地区都受到种种的扭曲。



PATHWAYS
TO
BLISS

02

穿越时空遇到神话

神话的表面和实质

我们可能理所当然地就将神话定义为“其他民族的宗教”。17同样地，我们也可以轻轻松松地来为宗教下定义：它不过就是被误解的神话嘛。通常，这种误解主要是由于我们对神话象征的错误诠释，认为神话象征涉及历史事实。而这个问题在西方传统又别具关键性，因为我们总是在强调作为教会创立基础的宗教事件的史实性。

我们在世界所有宗教中都可以找出相同的基本神话主题，从最原始的部落到最繁华的都市，从北美大平原到欧洲森林，再到波利尼西亚的珊瑚岛。神话的意象是一种语言，一种表达我们最深层人性的某种本质的通用语。它在其所属的各个不同地区都受到种种的扭曲。

巴斯蒂安是19世纪非常伟大的一名德国医师、旅行家、人类学家；19世纪60年代时，柏林大学还特意以他的名字设立了人类学的讲座。巴斯蒂安经常去各地旅行，也相当关注他所邂逅民族的风俗习惯。他接触到的象征，不论是本土性的或是宇宙共通性的面向，都能够激发他的灵感。为描述象征的宇宙共通面向，他创造了“基始观念”（Elementargedanke）这个专有名词。当然，不会有“基始观念就这么赤裸裸地把自己呈现出来”这回事；它总是会以某个特别的文化正在体验它的方式出现。因此，巴斯蒂安就创造了另一个名词“民俗

观念”（Völkergedanke）。基始观念总是和某个特定的文化脉络形影不离，那就是种族的脉络。

譬如说，当你们读北欧或东欧的神话故事和民间传说时，总是会读到“黑暗森林深处，经常会有来自可怕大野狼的威胁”。而当你们读到波利尼西亚的神话故事和民间传说时会发现经常出现的元素就变成了黑暗大海的深处，以及可怕大白鲨的威胁。

人类学家或社会学家会告诉你们，这两个神话主题无法这样被放在一起比较。北欧人受森林和野狼的影响，而波利尼西亚人受海洋和鲨鱼的影响，仅此而已，没什么好说的。但是，任何一个和我一样曾在两个不同地点看过同一出舞台剧的人，将能够轻易看出该思考方式的谬误。年轻中国演员在香港地区饰演的哈姆雷特，和年轻犹太演员在百老汇舞台剧演出的哈姆雷特，是不一样的。然而，你不会认为在香港地区演出的不是莎翁名剧而是中国戏剧，正如你也不会认为百老汇版的哈姆雷特是出犹太剧一样。因为其中的核心剧情以及剧中各角色之间的关系，和正版莎翁名剧一样，原汁原味，没有变质。

超越意识状态这个界域的深层黑暗奥秘，在欧洲的代表就是黑森林，而在波利尼西亚的代表就是深层海洋。奥秘之中的强烈危险也会以不同的伪装之姿现身：不论是大野狼或大鲨鱼，都是相同原初恐惧的表现。

> 奥秘之中的强烈危险也会以不同的伪装之姿现身：不论是大野狼或大鲨鱼，都是相同原初恐惧的表现。

因此，你们读过不同的神话之后就可以了解到（再回到上面那个舞台剧的隐喻），重点不在于扮演哈姆雷特的是中国人还是犹太人，而在于演员当下扮演的是什么角色。这些角色自有其连贯性，对于所扮演的人物也会有不同等级的限制。因而，当某个角色在向你诉说的

时候（不论是穿着大野狼还是大白鲨的戏服），你就会知道他正在演什么，也不需要任何学者来告诉你什么时候该感到害怕。

这个事实也让我们得到下面这个结论：这些象征的首要映射（例如，童贞女生子）绝对不可能会是历史事件。如果真有这样的历史事件发生，那么在发生之前，单单就“象征的具体展现”这一点来看，这个特殊的历史事件就应该具有精神上的重要性了。

基督教传统在区分“耶稣”和“基督”这两个名词的意义感时，出现了一个非常具有决定性的问题。“耶稣”指的是一位历史人物，“基督”则代表一个永恒的原则，即上帝之子（他是亘古永存、被祝福的三位一体中的第二位，因此不是个历史人物）。西方传统的意义感在于，“耶稣”这个历史人物，不论现在或过去，都是被祝福的三位一体中的第二位在这地球上的肉身。

这么看来，能够将我们的传统与印度教或佛教进行区分的关键点就是，我们可以说这个肉身是独一无二的——这在我们的传统中，有其特定的威力。然而，基督教的关键点不在于“这个肉身是独一无二的”这点，而是这个奇迹（基督之生、死以及一生行迹所遵循的不朽原则）应该对人类个体的精神有所影响。德国神秘主义者西勒修斯（Angelus Silesius）有一句很棒的诗句：“有什么用呢，大天使加百利，你带给玛丽亚的信息/除非你现在能捎给我同样的信息？”[18]同样地，伟大的神秘主义者爱克哈特（Meister Eckhart）说过：“对于上帝而言，比起耶稣出生于伯利恒的事实，基督是童贞女之子这件事更有价值。”[19]

这真是个极其重要的观点！许多宗教意象被我们的宗教独断地断言为历史真相，而在今日已难以从历史的角度来诠释。譬如说，《圣母升天图》（*Assumption of the Virgin*）这幅提香的名画，只会带来下面的问题：天堂在哪里？在头顶天空的某处吗？当代的宇宙科学可不允许我们太拿这个想法当真。这些信仰条款和历史、物理科学有所抵触了，而我们不得不承认，科学已经主宰了我们的生活并提供日常生活的一切所需！这种抵触破坏了人们对这些象征性形象的信仰；它们

因为“不是真的”而受到排斥。[20]

既然这些象征的主要真实不在于历史而在于精神上的指涉，“历史性证据在客观真实层面上反驳这些神话”的事实，应该是无法让我们和这些象征“撇清关系”的。这些象征由我们的心灵生根发芽；它们由我们的灵性发声，也对我们的灵性放话。它们其实是沟通的载具，穿梭于我们的深层精神生活，以及我们用来管理日常生活方式、相对较浅薄的意识状态。

> 这些象征由我们的心灵生根滋长；它们由我们的灵性发声，也对我们的灵性放话。

而当这些象征，这些我们的大我和小我之间的沟通载具被拿走时，我们的内部通信器都没了。这种分隔只会让我们成为精神分裂症患者；我们活在意识的世界里，与深层的世界相隔甚远。精神分裂症就是被分裂成两半的人，盲目跳入了深层那个充满现实的夜海。他们对这片海域一无所知，被里面的邪魔吓坏了。

这里有个基本的神学配方：神祇是人格化的精神力量。得不到认同的神祇就会变得像恶魔一样危险。若你久不与神祇沟通，若它们的信息无人听见或被人留意，它们就会无可避免地突围而出，这时，你的意识生活将会被推翻。而你要付出的代价，深不见底。

神话来自曾经搜寻过自己最深层世界的那些人的心象（vision）。文化的形相就建立在神话之上。譬如说，整个中世纪文明就建立在一个伟大的神话意象之上，即人类堕落与救赎的神话（这是一个伟大的神话，其诉求是属于神话性的而非历史的）。而中世纪文明的建构就在于将救赎的信息和恩典传递给这个世界。一旦你质疑这个神话所依据的事实（或是依附神话之上的历史事实）的历史真实性，一旦你排斥“重现”神话的那些仪式，文明也会因此消解。中世纪文明确实是在引起文艺复兴的“重新出土”希腊罗马观念（即欧洲个人

主义精神）的重压之下，才“垮台”的。因此，一个新的文明于焉浮现，好让意识状态的种种发现，都能够符合心灵的内在真实。这个心灵在新的时代，受到了新的梦想、心象、信念以及对成就的期望所启发。换言之，一个社会结构的进化，是会因为个人不变的心理需求与新感知的大宇宙观相互关联而产生的。

> 神话来自曾经搜寻过自己最深层世界的那些人的心象。文化的形相就建立在神话之上。

神话如同梦境，从想象之中产生。梦境有两种规则。一种是单纯的个人梦境。在这种梦境里，你纠缠在对生命的扭曲、抗拒之中，不得脱身，愿望和禁忌之间的冲突、弗洛伊德学派心理分析讲的那些，等等，这些我会在后续讨论。还有另一个层次的梦境，我们称之为心象之梦。做这种梦的人，早已超越个人的界域，并直接面对宇宙共通的大问题，也就是大型神话所传递的那些问题。譬如说，当你面临大危难的时候，支持你并带领你渡过难关的是什么？你有能够支撑你，并带领你渡过难关的力量吗？或者，你以为可作为支撑之物的，却发挥不了作用？那是潜藏在你生活中的神话对你的测试。

你们记住，一个以传统为基础的神话文化，一个功能正常的神话，会具备以下4项基本功能：神秘性、宇宙性、社会性、心理性。

在当今世界中，神话的社会性以及宇宙性这两项功能，已经从我们身边消失不见。当今的宇宙意象，和我们从小熟悉的宗教传统所传递的宇宙意象，已经南辕北辙了。

同样地，今日的社会秩序也和摩西诫律时代所编撰的社会秩序完完全全不同。今天，我们会认为道德的内容是人类可以评判的，而不是在某座山上交付下来、世代相传的绝对真理。也就是说，外在条件一旦改变，道德秩序就跟着改变。光是我经历过的，道德秩序就已经

变得昨是今非了。昨日的社会律法不再是今日的律法。我曾在莎拉·劳伦斯学院教书长达38年，光是就这几十年来年轻女性的性道德观是如何转变的，我就能说上好几天。一切和过去不同了，就是如此。如果你们想要以30年前我的学生的思维来评判今日的行动是行不通的。

这些务实的、科学的、社会的进程，就这么独自前进、演化，不论你喜欢与否。然而，生、老、病、死这些基本心理问题，以及神秘的宇宙问题，在本质上依然未变。因而，我们才能够从心理性的立足点重新诠释、重新体验、重新运用被科学和当代生活条件宣告无用的伟大神话传统，即使从这些神话的宇宙性和社会性的参考点来看，它们是多么地与现世脱轨。

神话的诞生：原始和早期的社会

我现在想简要地谈谈今天演讲主题的基本历史面向。人类这个物种在历史上经历了三个伟大的时期。

首先是原始时期，它从意识状态的破晓一直延伸到书写的发展。在世界某些角落，直到今日仍然存在着没有书写文字的社会。生活在那里的人们和大自然非常亲近。不论在时间上还是空间上，他们的视野都非常封闭。他们缺乏早期的生活记录，因而他们对时间和过去的认知都很少。可以说，他们的生活非常接近刚开始有人类历史的那种“无时间感的时期”。对他们来说，祖父生活的时代就已经算是神话时代了。

接着，在公元前3500年左右，伟大的中段时期来到，起源地在近东的美索不达米亚。一时之间，城市出现了，随着城市的发展而产生的书写、数学、轮子、王权、邦国等发明，也相继登场。所有这些都在公元前第四个千禧年的中期开始具体成形，然后从美索不达米亚逐渐扩散到埃及（约在公元前2850年），接着到了克里特和印度（约在公元前2500年），然后是中国（公元前1500年左右），最后随着奥尔梅克人（Olmec）在公元前1200年左右到达美洲。21这种极具风格、在全球扩散的传统，和原始时期、没有书写文字的世界，属于完

全不同的秩序。

最后我们来到第三段时期，也就是起始于欧洲文艺复兴的当代时期。科学化查证和实验的发展，以及对自然的实证诠释都在这个时期首次登场。当然，这个时期的动力驱动式机械的发展，也带来了机械化和工业化，并造就了一种崭新的、前所未有的世界文化。

在第一阶段、文字尚未出现的时期，有两种主要态度。其中之一就是北方大平原（加拿大、美国、西伯利亚、北欧以及其他一些地方）狩猎民族的态度。

那些地区的生活以狩猎为中心，并且由男人们为大家带回食物。在这片广阔的地理区域，我们可以观察到，一种基本上由男性主导的心理学和社会学在运作着。对狩猎部落而言，一个男人是否是一位好猎人，会产生很大的影响。由于狩猎民族不可避免地会和其他狩猎民族持续发生冲突，这位猎人是否也是一位体格强壮的斗士，对部落而言同样重要。因此，这类社会会极力强调、褒扬男性的英勇。在这种社会中，男性的阳刚之气得到极大的关注，人们培养并褒奖勇气、猎杀技术，并强调成功、必胜。

狩猎文化以死来维生。其成员一直在猎杀动物，而且不光杀死它们，还会穿动物的皮毛、住动物皮毛做成的小屋，等等。他们活在一个血流成河的世界。原始民族和我们不同，并不会认为人类和动物的层级有高低的区隔。猎杀一只动物和杀死一个人，对他们来说差别不大。所以他们的心灵要足够强大，要能对抗这种不间断地杀戮才行。于是，下面这个观念渐渐成为主流：所谓“死亡”这种事根本不存在。他们相信，只要应当进行的特定仪式都照常举行的话，自己猎杀的动物会再回来。只要你让血流回土地，生命就会传递下去，动物也会再度回来。我们至今仍然可以从传统的犹太饮食法中找出这条原则，即肉类食物在烹调之前必须先行放血[22]——犹太人原本就是个以狩猎和畜牧为生的民族。我们也可以在加拿大中部的爱斯基摩人（Caribou Eskimos）身上发现这个神话。这些民族视动物为“自愿牺牲者”，动物“自告奋勇”成为猎人武器下的牺牲品，猎人们彼此心照不宣地进行

着特定的仪式，好让动物可以再复活，以再度交出自己的躯体。

这些社会对于大自然无比尊重，从不会猎杀超过自己所需的动物。如果他们大肆滥杀的话，他们确信第二年动物将不再出现。因此他们只会猎杀自己实际所需的量，也会感谢动物，并进行应有的仪式以确保明年食物会再次“自动送上门”。如此尊重大自然的民族是绝不会滥垦大地的。

接着西方传统出现了，这种文化下的人类天生就滥用动物、大地，以及大自然的万事万物，对它们一点都不需要加以尊重。“神说，我们要照着我们的形象，按着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜、爬行的昆虫以及地上的一切。”[23]大地只是尚未被人们征服而已，它本来就是为人类所用之物。这真是种残忍无情的态度。

我想我该来说个小故事了。这个相当迷人的神话故事，清楚地阐明了狩猎民族的观点。故事来自蒙大拿州的印第安黑脚族（Blackfoot）部落。这个部落以一种独特的手法将美洲水牛群赶下悬崖，即所谓的水牛之落（buffalo fall），然后将这些动物在悬崖谷底宰杀掉。有一年，某个小部落无法让附近的水牛群走过悬崖边缘，而冬天的脚步近了，再这样下去族人都要饿肚子了。

> 一天早晨，有个年轻女孩出门去为家人打水。她抬起头，看到了那群高高站在悬崖边上的水牛，于是说道：“嘿，如果你们愿意走下那悬崖，我就嫁给你们中间的一个。”看看接下来发生了什么事！女孩大吃了一惊，真的有许多水牛蜂拥跃过悬崖，跌跌撞撞地冲到下面的石头堆上。
>
> 到此为止，这真是个奇妙而愉悦的经历。然而，最后下来的那家伙却向女孩走去，对她说：“好了，小妞，跟我走吧。”
>
> “喔，不！”她说。
>
> 水牛说：“看看刚才发生了什么！你说如果我们

跃过悬崖，你会嫁给我们当中的一个，所以，我们就下来了。好了，现在轮到你了！”

就这样，它领着女孩以及存活的牛只，爬上悬崖，回到大平原上。

不久之后，女孩的家人起床了，他们四处寻找女孩。“小明尼荷花（Minnehaha）哪儿去了？”24你们是知道印第安人的，他们有办法从脚印知道任何事情，当然，父亲也看出自己的闺女跟水牛跑掉了。好吧，真是伤脑筋。

他拿出自己出远门穿的鹿皮鞋，把箭袋装得满满的，循着水牛的足迹，出发去找寻自己的女儿。很快，他来到一处泥地，水牛喜欢在这种泥坑里头翻来滚去，好让自己舒服些、凉快点。他坐了下来，思考对策。

当他就这么坐着的时候，一只鹊鸟飞了过来，这里啄啄，那里瞧瞧。鹊鸟非常有智慧，有点像是巫师鸟。因此男人就问它：“喔，美丽的鸟儿，你在这附近有看到我的女儿吗？她和水牛跑掉了。”

“事实上，”鹊鸟说，“那边是有个姑娘和水牛群在一起。”

“啊，”男人说，“麻烦你告诉她，她爸爸来了。”

小鸟飞了过去，开始四处打探：女孩在那儿坐着呢，所有的水牛都睡着了。她的丈夫就睡在她正后方。鹊鸟说：“你爸爸在泥地那里等着你呢！”

“喔，”她说，“这太危险了，水牛会杀了他。告诉他要安静地等着，我会去找他。”

不一会儿，水牛睡醒了。她的丈夫拿下自己头上的一只角，吩咐女孩说：“去帮我弄些水来。”

她于是拿着牛角走开，到了泥地那里。“爸爸，爸爸！”

“我不希望你成天和那些水牛混在一起。”做父亲的这么说。

女孩向后退了一点。“不，爸爸！这样很危险，”她对父亲说，“我们现在不能跑掉。您再等等，它们很快又会睡觉的，等它们睡下，我会再来找您。”

于是，她又回去找她的水牛丈夫。她的丈夫接下那只角，嗅一嗅，咕哝着说：“我闻到印第安人的血腥味。”它的鼻子嘶嘶出气，喉咙发出一阵低吼。所有的水牛都站了起来，它们用蹄踏着大地，牛尾巴高高抬起，跳了一场水牛舞。水牛群接着走到那片泥地，它们发现了那个男人，把他活活踏死了——不止让他没气，还把他踏得血肉模糊，最终尸骨无存。

女孩伤心地哭个不停，不停地喊着：“不，爸爸，不！”

水牛群的首领回应说：“好了！好了！你哭得这么伤心是因为你爸死了——这不过是一个爸爸。想想我们，我们那么多妻儿父母，都为了你和你的族人跳了悬崖。”

“是这样，没错，”她答道，“但毕竟这是我爸爸。”

女孩的丈夫有些于心不忍，它说：“好吧，我给你个机会。如果你有办法让你爸活过来，我就放你们父女俩走。”

于是，女孩向鹊鸟求助，说：“你四处找找，看看可否发现一小块爸爸的骸骨？”鸟儿开始在泥坑里这边啄啄、那边挖挖，果然，它找到了一小块爸爸的骸骨。女孩拿起这块骸骨，把它放在地上，把自己的毛披肩盖在了上头，并开始唱起一首有魔力的歌曲。不一会儿，有什么东西出现在披肩下头了——但还不会动。女孩拿起披肩一看，果然是爸爸，但是他还没有活过来。她又继续唱。很快地，男人站了起来。

水牛群感到很惊奇，它们问道：“为什么人类在猎杀我们的时候，不为我们进行这种仪式呢？”

> 因此他们缔结了盟约，人的社群和水牛社群（也就是动物的社群）之间有了协议。水牛于是教人们如何跳水牛舞，这舞蹈后来便成为美国大平原水牛猎杀文化的基本仪式。

这个黑脚族版的神话故事，我们还可以在其他所有狩猎部落中找到各式各样的“变形”版本。在这些故事中，人类一度与动物结盟：部落妇女和动物版的巫师携手合作，就像两个不同世界的联姻一样。动物献出自己，自愿成为部落的牺牲品，彼此达成的共识是，人类会让动物的血归返大地之母，以备动物的日后重生。这就是全球范围内出现在不同狩猎民族的基本神话。

然而，当我们转到热带地区时，就会发现一个完全不同的状况，也会有配合这种状况的不同“气场”（paideumatic）的神话。“气场”是弗罗贝纽斯（Leo Frobenius）这位伟大的非洲原始文化研究者的用辞，用来描述一个文化受其所在的物质环境（如，气候、土壤和地形）所塑造的倾向。[25]热带地区的基本食物为蔬菜水果，谁都有能力去摘根香蕉，所以成为一位优秀的香蕉采摘者，是不会拥有特殊声望的。

与此同时，从神话学的角度来看，热带地区的女性会成为较重要的性别。作为一位母亲，女性成为各种大地力量的象征性“分身”以及人格化的化身。她像大地一样会带来生命，也像大地一样会供给养分。因此，在这些文化中，女性的魔力是支配一切的主流。

这里甚至出现了一个可怕的主题——至少对我们的心智而言是可怕的。它在探索一个诡异的奥秘，这一奥秘让它自己成为植物世界最明显的丛林律法。当你走过一片雨林时，你会看见四处都有枯萎的植物，而从那腐败的物体之中，会有绿色的新生命冒出芽来。一个明显的结论浮现出来：生命出自于死亡。继而引发的必然结果就是，若想要增加生命数，就必须同步提高死亡率！热带雨林区就从这个推论发展出全套的仪式性谋杀系统，这个残暴系统的依据就是：杀戮这种仪式性的牺牲将带出新的生命。

一个文化的各种仪式都是在重复该文化的潜藏神话。我们可以将仪式定义为“直接参与神话的机会”。这是某个神话情境的真人演出版，参与仪式就如同参与到神话之中。原始的热带文化中，就有许多相对应的神话以及许多吓人的仪式，以“如实并一再上演”的形式，来代表这样的神话，其概念就在于“不断重复”可让原初事件的力量“永远保鲜”。

> 原始的热带文化中，就有许多相对应的神话以及许多吓人的仪式，以“如实并一再上演”的形式，来代表这样的神话，其概念就在于“不断重复”可让原初事件的力量“永远保鲜”。

原始栽种民族的基本神话也有其产生过程。最初是一段无时间感的时期，所有的生命既非男也非女，既不是人类也不是动物。突然，他们之中有人被杀了，身躯被剁成块，种到了土里面。而从那些尸块之中，长出了可供人们维生的可食用植物，因此，人们吃下的食物是一份神圣的礼物，来自一具神圣躯体的礼物——人肉确实变成了食用品，鲜血也确实变成了饮用水。我希望，你们能看出这个主题。

此外，在那一瞬间，男女开始有所区别，出生与杀戮也同时展开。随着必须用来维持生命的此一新食物的出现，生命、诞生、死亡就这样来到了这个世界。这么一来，让专属于这个神话瞬间的生命力得以更新的仪式，就总是栩栩如生且通常冷酷无情。

瑞士人类学家沃兹（Paul Wirz）在西新几内亚的马林德—阿宁（Marind-anim）人当中，观察到一套相当惊悚的仪式，具体表达了上述这个神话原型。紧跟着男子成人礼的季节之后，部落会有为期三天的“性交嘉年华”，在那之后就会举办最终的典礼。整个部落的人都会围着跳舞的广场，随着几面大型非洲裂口木鼓的鼓声又跳又唱，他们都相信鼓声就是祖灵之声。一个年轻女孩站了出来，打扮得就像神

话时代的那些无名氏。执行仪式的人让她躺在一排倾斜的巨木下方，巨木由两块直立木头支撑着。接下来，才刚进行过成人礼的男孩走了出来，都还是些刚开始“成人”的少年。他们一个接一个地与这女孩进行性交初体验，就在由沉重木头做成的倾斜“天花板”下头。当最后一个男孩和女孩正在性交时，支撑巨木的直立木头被抽掉，倾斜的巨木倒在那二人之上，将他们活活砸死。接着，他们被拉出来，剁成肉块，煮熟后由大家分食。

这个仪式表现了男性和女性的再结合、出生和杀戮的再结合。同样，这个仪式也传递出“每次进食都应该是一种领圣餐典礼”的观念。这个仪式极为鲜活地表现出了“生命的精髓”。现在，你们可以了解我为什么说仪式能引导我们去确认生命的本貌了！这个典礼是在通过“有意识的肯定”这个手法，重新上演神话的瞬间，它不止在肯定生命，更要肯定“生命要靠死亡来维持”的恐怖事实。

最后，通过这对男女被从瓦砾堆中拉出来、切分、煮熟、被大家分食，我们可以明白地看出所有这些杀剐、吞噬神祇的仪式，最主要的指涉是什么。那两位少年男女代表的就是神圣的力量。

当然，当栽种民族的神话成了“女性优先”时，男人们就变得成天无所事事。他们甚至对“性交和生育有关”这件事浑然不觉。女人盖房子。女人养小孩。女人开垦土地、规划种植。这么一来，男人有什么可做的呢？这真是养成男性自卑情结的绝佳条件。

然而，一无所知的男人们却知道该如何平衡过来。他们像小男孩那样抱成了团，组成了一个男性俱乐部——只有男人才能加入的秘密社团。在社团内，男人们可以得到精神上的满足，也有事可做了。

> 这其中的典范就是美拉尼西亚（Melanesia）模式。试想一下他们的问题：该怎么逃离母亲？一旦逃离，他们将没地方可去。女性主导整场秀。她们不仅主导整场秀，她们还很有吸引力。那是最可恶的一点。你可能会说，我需要女人，我才不要到别的地方去。

他们怎么办呢？这就是他们的做法：养猪。这里会有两个阶段：一个阶段针对小男孩，另一个阶段针对长大点的男孩。父亲会给男孩一只猪当作宠物。这样，男孩不再黏着母亲，而将注意力分散到猪仔身上；他要为小家伙负责。所以他就要学习不再依靠他人，而要有担当。一旦他全心放在猪仔身上了，父亲便会教他如何宰杀那猪仔，这样，男孩学习到如何牺牲自己所爱之物。在宰杀猪仔之后，男孩还要把猪吃下肚，并会再得到另一头小猪。

没过多久，男孩阳刚的生活会进入到另一个阶段，也就是竞争的阶段。竞争性也同样会转移到猪仔身上，方法是敲掉猪仔上面的犬齿，好让下面的犬齿不受阻碍地发展。猪仔的牙齿不仅往外长，还会弯曲、再卷回来，令人纳闷的是，卷回来的牙齿会穿过那可怜动物的下巴长出来。那猪仔开始要受苦了。它吃不下任何东西，也无法长肉，变成一只瘦弱而有灵性的猪。你们都知道瘦而有灵性的人类是什么样子。

无论如何，猪的獠牙穿透下巴后会继续长，并形成另一个圈圈，如果你够幸运而且够用心的话，獠牙就可以形成三个圈圈。在獠牙成长的每一个阶段，男人必须从自己养的猪中，选出一只杀掉，这么一来，在他真的养出一只带三圈獠牙的“大猪公”时，壮观的猪公就等价于数不清的普通猪仔了。而每牺牲一头猪，男人也可以跟着改名；他的灵性阶级也提升了，如同一位真正的秘密社团成员一样。

我们谈到了狩猎世界单纯、充满阳刚味的童子军神话。我们也看到栽种世界的女性神话。我们刚又谈到灵性阶级的阳刚神话。在其中每个阶段，男人都变得更加了解冥界的奥秘。整个迷宫主题都和这个神话密不可分。想一想现在发生了什么。不但男人的灵性生活和猪的獠牙长度息息相关，獠牙的长度也象征着男人持续成长的内在自我。这头猪现在成了一头有灵

> 性的猪了。
>
> 在男人离世之前，他必须牺牲自己的那头长了壮观大獠牙的猪公；这样，他就可以吸收那猪公的能量。如果在猪公被杀之前男人就死了，没有其他人会敢去宰杀它，除非这个人也有头带同样圈数暴牙的猪公，否则这个人的灵性力量将无法承受猪公被杀时所释放出来的能量。
>
> 最后，男人终于离世了，他带着得自那头猪的灵性力量，踏上前往冥界的路途。他会在路上碰到冥界的女性守护者，在他前面画出通往冥界的迷宫地图，随之又擦掉其中的一半。男人必须知道如何重现地图，他在秘密社团中曾学过。他呈上自己生前杀死的那只猪的灵魂，作为给冥界鬼魂的吃食，接着，他踏着火焰通过冥界的火山，来到了舞之王国。

这些对大家来说可能既原始又遥远。但是你们知道佛陀是怎么死的吗？佛陀的死因对许多人来说一直很困惑。他是因为吃猪肉而死的。有位名叫淳陀（Cunda）的铁匠邀请佛陀到家里用餐，当时佛陀已经82岁了。佛陀带着一群门徒前往赴宴，铁匠的宴席上摆着肥嫩多汁的猪肉，还有许多蔬菜。佛陀看了那猪肉一眼，说："只有达到涅槃的人，才能够吃这猪肉。我要吃它。但我的门徒不该吃，剩下的猪肉必须被埋到土里。"这就是这个猪的主题的延续。

许多伟大的神都是被猪，或是和猪有关的人所杀。奥西里斯（Osiris）的兄弟赛特（Set）在发现奥西里斯并杀掉他的时候，正在猎捕一头猪。阿多尼特（Adonis）就是被一头野猪杀死的。爱尔兰英雄迪尔姆德（Diarmid）也是被一头野猪所杀，这头猪也同时死在了英雄手下。波利尼西亚的主要神祇之一卡玛普阿（Kamapua'a）就是位青年猪王，也是火山女神佩勒（Madame ；Pele）的爱人。这个神话主题由爱尔兰一路延伸到整个热带世界，也是头一个关于灵性阶级和替代死亡的神话。在上述每一个文化中，也都会出现嗜食同类（cannibalism）的情节——真的吃下肚或是象征性地进食，而最高阶段就是杀死一个人，并吸光他的能量。这是我的身体（Hic est corpus

meum）。

这些不同的仪式——水牛之舞以及交媾男女被碎尸和猪仔社团，代表了两个完全对立的世界观。热带世界的观点较深刻而悲惨，“以死维生”这个意象掌控一切。相较之下，狩猎文化的观点就有点孩子气、单纯、无忧无虑：没什么新鲜事发生；他们来回重复些相同的老花样。

既然世界上第一个伟大的高等文明，是在气候炎热、土地肥沃的西南亚洲出现，以农业种植为基础而崛起的，这些文化自然也会传承“生命出自于死亡”这个意象。基督教传统的神话“我们的永生来自耶稣之死”就是一个例子。这就是“十字架上的牺牲”这个意象的全部背景。甚至在更早期的奥西里斯、阿提斯（Attis）、阿多尼斯以及狄俄尼索斯（Dionysos）这些神话故事的意象中，也可以发现这个主题。[26]厄琉息斯（Eleusinian）仪式便是这个神话故事的精华版。在这些跨文化的神话中，我们看到了在生活中建构起洞见的一贯性。那不是和生命相关的绝对真实，却是个洞见，是个我们可以参与的游戏。一个以“生命出自于死亡”这种世界观来游戏人生的人，相对于抱有“狩猎神话游戏”世界观的人，绝对是天差地别。

不论如何，随着人类第一个永久定居地而“登场”的新石器时代，就出现在栽种地带。这片土地就是人类高等文明的开端，而这些以一种非常残酷、彻底的肉体形式来表现其神话的牺牲仪式也渐渐地升华了。经过了数百年，仪式变得精神性、象征性了，仪式中的食物不再是实体的食物：它是精神的粮食。佛教、印度教和基督教的仪式都出现了象征系统，都升华自一个全人类的共同基础。

> 经过了数百年，仪式变得精神性、象征性了，仪式中的食物不再是实体的食物：它是精神的粮食。佛教、印度教和基督教的仪式都出现了象征系统，都升华自一个全人类的共同基础。

大约在公元前9000年的时候，这些社会以农业和畜牧业为基础，落地生根并发展了起来。没多久，部落竟然在耕作食物，而不再抢夺食物了。在早先以抢夺为生的社会中，所有的成年人都互相对等，社会地位也相当：他们一起控制了整个文化。

正如我说过的，大约公元前4000年，高等文化开始在近东冒出来。村落变成了乡镇、城市和城邦。贸易、各式各样的新工艺、文明的艺术，也如雨后春笋般兴盛起来；个人不再能控制所有公共遗产。他们变成“职人”（part people），也就是专家。因此就出现许多特殊的职人如特别管理者、神职人员、贸易人员、农夫，等等。这些人必须和其他完全不同类的人和谐融洽生活才行。这种分层组织在心理、社会以及其他各个层面，都带出了全新的问题。

在这个异常重要的时代，最具分量的就是神职人员。他们观察天空、留心天兆，好知道什么时候该耕种、什么时候该收割。也就是这些神职人员——特别在苏美尔人部落，首先运用了书写艺术和数理观察。发展数学这门学问以描述这个世界的也是他们。我们直到今日都还在用六十进制来测量时间和空间。

这些人也是通过对固定星座的观察，首先发现行星移动路线的人；他们认为行星是以一种可预测的数学级数来移动。这些行星的移动模式让他们生出了大宇宙秩序的观念：宇宙的循环更为宏大。月亮升起、满月、月蚀；太阳天天都会东升西落；冬天来了，接着是春天，然后是夏天，四季永恒流转。这个永远会回到起点的大循环观念，就像个天启般冲击了这些宇宙的观察家，比起来自植物世界或动物王国的启示更加奇妙、更胜一筹，万事万物应该受制于宇宙的律法。换言之，那是一种宇宙共通的过程所带来的启发，是一种非个人的、不容变更的力量。你不能祈求太阳不要升起——你无法祈求任何事物停止不动。它是一个和个人无关却可用数学测量的过程，文明的法令都应该与之和平共处。这就是人类第一个高等文明的基本神话概念。

东西方的诞生：高等文化

那么，心中有了这层基本了解之后，让我们简略地回顾一下伟大高等文化领域的整个范围。我将高等文化划分成两大区块：东方诸国以及西方的欧美。而分隔这两大区块的那条线，正好从波斯穿过。

波斯的东方就是东方诸国，那里有两大创造性中心：一个是印度，另一个则是远东各国，包括日本、中国以及东南亚。这两个区块各自孤立。印度北边是巍峨高耸的喜马拉雅山脉，国界则一路延伸到大海。东亚的西边是大沙漠，南边和东边则都是海。

新出现的影响力往往会逐渐被原本的力量和传统所吸纳，因而，在东方文化中，你不由自主地会辨识出公元前2500年到公元前1500年由美索布达米亚流传进来、保留至今的、青铜时期的古老世界观：宏大的非关个人的大循环这个意象。

波斯的西边也有两大创造性文化中心。一个是近东或黎凡特（Levant），第一个高等文化就在那里登场；这个文化极力强调社会和族群——重点不在于个人，而是个人对集体的参与。另一个伟大文化区块在欧洲，那里属于旧石器时代的狩猎原型区，而正如所有原始狩猎文化一样，个人是其强调重点。

这两个区域与孤立的两大东方区块正好相反，它们持续保持着交流、互动。而且，这两个区块也都毫无屏障地面对分别从南、北挺进，极度暴力、残忍的战士民族，其目标就是在中间地带定居的农夫和商人。这些入侵的族群就是来自北欧平原、擅长牛只放牧和集中畜养的雅利安人（Aryans），以及在叙利亚沙漠畜养羊只的闪米特人（Semites）。这两个战士民族所向披靡，统治着一个由农人、工匠、商人等职人所组成的文明世界，这个世界的神话知识、生活方式都受到“天空的神职观察家”的发现的左右。两个战士民族推崇阳刚之神，并以雷电之王为尊。统治者的神话以及“以土为家”的被统治者神话，彼此水火不容。被统治者的神话以“送资源给后代”的大地女神为尊，主神就是大地之母这个伟大女神。

崇敬女神的社会和鄙夷女神的好斗民族之间的冲突，成为许多西方神话的重要主题。《圣经旧约》就是一本记录这类冲突的故事大

全。点燃战火的战神宣称："那些不是你们植种的田地，你们应该要去收割；那些不是你们盖的房子，你们应该要占为己有。"[27]你们可以在《圣经旧约·约书亚记》中读到这些：一个单纯的小镇，就像地平线上的一小片云，第二天就被夷为平地。某个贝都因（Bedouin）部落入侵，并消灭了他们。希腊人、塞尔特人、德国人都有相同的观念。这些雅利安人和闪米特人都是了不起的战士，来自残酷、坚毅的民族，他们是野蛮人。他们像风一样横扫进来，强行统治一直以来都是以"持续旋转的大宇宙循环"这个观念来构思的当地文化。

在属于大宇宙秩序的神话系统中，宇宙的整个场域就是我们共同的母亲女神的子宫。让她受孕的神祇，往往以动物的形貌来代表。这些动物配偶对她而言是次要的。她是首要的神。任何人来到这个世界，首先会经验到的对象就是母亲。父亲排第二。他不能提什么要求。谁会要一个男人的怀抱呢？

> 在属于大宇宙秩序的神话系统中，宇宙的整个场域就是我们共同的母亲女神的子宫。

然而，在战士民族当家之后，主神变成了男性：原本向女神祈求为你带来大地之果，现在换成"进来拿了就走"的阳刚做法。这位霸道的男性主神会发雷霆之怒，不论他名唤宙斯、耶和华、因陀罗还是托尔（Thor）。

不论是亚摩利人（Amorites）、巴比伦人（Babylonians）、犹太人（Hebrews）、阿拉伯人（Arabs）还是腓尼基人（Phoenicians），特别是来自沙漠的闪米特人，他们的主要神祇都是些部落小神明，因为大地之母在一片荒芜的沙漠里似乎使不上力，他们的生命要依赖社会的秩序。这在历史上是很独特的。

如果主神是属于大自然的神祇，那么就算一路从希腊到印度，都

不会觉得陌生，我会说，喔！你们的因陀罗相当于我们的宙斯。你们这么称呼它，就好像面包就是面包，不论是德国面包或法国面包。自然的神祇是可以互换的，不论人们如何称呼。但是，如果你的主神是你自己部落的神，你就不能这样“你我不分”了。因此，闪米特人在传统上具有排外的倾向，也极度强调阳刚人物，并因此产生一种分裂感：我们和世界上其他所有的民族都不相同。

另一方面，希腊人和罗马人都倾向于折中、包容，会在其他民族的神祇中看到自己的神的影子。当你试图要辨识自己特有的神话时，就必须问自己，对照于其他民族的神祇，你和你自己的神祇是什么关系，如果你很清楚自己民族的神祇是谁的话。你会怎么回答呢？这是独一无二的？全世界没有和他相同的神了？或者，你会回答说，我要参与其他人类的生活经历，但是我还是会这么称呼他。在此，我并不是说，你不能认为自己的方式是最好的选择。但是，若以下面这种方式四处宣扬就不对了：没错，你有你崇敬上帝的方式，但我才是以他的方式在崇敬上帝。

无论如何，下面这两者之间存在着很耐人寻味的冲突：一个是不够精致却体格健壮的父权文化，另一个是细致优雅有教养的女神崇拜文明。当然，野蛮人当家了，当地的神话就慢慢被同化了。

只要翻翻《圣经·创世记》就好了。有谁听说过男人会生下女人呢？然而在伊甸园中就发生了“亚当生出夏娃”这种蠢事；男人接管了女人的工作。在希伯来语中，“亚当”这个字的意思是“大地”。所以，人类是大地所生的；然而，却是位前所未闻的大地之父，而非大地之母。

你在圣灰日（Ash Wednesday）会看到许多天主教徒，额头上抹着圣灰，走在纽约市的街头。[28]“汝是尘土，汝当归返尘土。”尘土！那可是大地之母，你竟然这么贬低她？所以，你就有了这么一位单身汉神祇——这可是全世界唯一没有任何女性神祇的神话，全世界就这么一个。其他神话的女神都被称之为“可憎之物”（Abomination）。

整部《圣经旧约》都是耶和华这位阳刚味十足的神在诅咒对大自

然以及大地之母的崇拜。里面的国王一位接着一位，在耶和华的视线之内，做尽了邪恶坏事，他们在树下、山顶盖起了一座又一座的祭坛。接着，出现了某些像以利亚（Elijah）这样的狂热份子，他们展开行动，真正地浴血而战——不论是谁，只要对女性神话略感兴趣就会遭殃。这可真是个“不错”的故事。我们继承到的就是这个惊悚的阳刚神话，它要求我们压抑女性神话系统。

关于圣经最有意思的事情之一是，研究者在19世纪发现，《圣经旧约》的所有神话主题，都直接“抄”自苏美尔—巴比伦情结（Sumero-Babylonian complex）。好了，看看结果如何！原本以女神为一切起源的神话，现在全数被替换成耶和华这位男性上帝。这个转化是我们传统中一个令人颇为不解的面向，甚至让人不知所措。象征会自发性地和心灵对话；在你的无意识深处，你知道它们在说些什么。但是，为你呈现这则神话的人，说的却是一种不同的语言。他说：“是父亲。”但是你的心灵却说：“不，是母亲。”因此，我们转而求助于精神科医师。我们所有的象征都是些模棱两可的欺人之谈。

托马斯·阿奎那（ThomasAquinas）在《反异教大全》（*Summa contra Gentiles*）中这么陈述：“只有当我们知道，上帝远远凌驾任何能够被言说为，或被想到是上帝的事物时，我们才能够认识上帝。”29而当你想到“那凌驾所有思考的”，是位男性存在时——在我们的传统中，还是一位没有太太的男性，就会出现内心无法应对的情况。我认为这一点非常重要。

> 只有当我们知道，上帝远远凌驾任何能够被言说为，或被想到是上帝的事物时，我们才能够认识上帝。

刻意强调神祇的性别角色是次要的——不论男性或女性，在特定语境中只会徒增困扰而已。这么做起初就是要建立“父权社会超越母系社会”的优越感，是一种男性的倾向。埃斯库罗斯（Aeschylus）的

《阿伽门农》（*Agamemnon*）三部曲以及索福克勒斯（Sophocles）的《俄狄浦斯》（*Oedipus*）三部曲，都试图处理这个男性系统对抗女性系统的问题。

东方的人们可没有这种问题。在波斯的东方，印度和中国的古老神话，将大宇宙循环，即宇宙背后非关个人的秩序这个观念，一路贯彻到当代世界。印度的“法”（dharma）、“劫”（kalpa）观念，以及中国的“道”等概念都是如此。这些如同书写文字一样古老的概念是超越性别的。

这里要传递的信息是，宇宙的终极奥秘，也就是终极的存在——如果我们能够这么称呼它的话，超越了人类的思维，也超越人类的所有知识。它甚至超越了思维的类别。它只有一个还是有多个？它是男是女？它是善是恶？这些问题都没有意义。这些是思维的类别。即使问它是否存在也同样没有意义。存在和非存在，同样属于思维的类别。它绝对超越所有思考而存在（或不存在）。它超越所有类别。问出下面这个问题是不够成熟的表现，我们却乐此不疲：“神圣的力量是可亲的、慈悲的、公正的吗？它会爱我们这群人更甚于另一群人吗？它爱我吗？”

接下来的重点是，这个超越所有思维的力量，正是你自身存在的精髓。它是你内在固有的——它就在那里、当下就在，就在本书的纸张之中，就在你所坐的椅子之内。从这个观点出发，你们可以取来任何客体，在它四周画一个圆圈，探索其存在的奥秘。不用知道它是什么，因为你们无从知道。好吧，它是把椅子，你知道椅子是要拿来让我们坐的，然而，这把椅子的精髓，是个终极的绝对奥秘。你身下座椅的存在之秘与这个宇宙自身的存在奥秘完全同一。任何客体，无论是一根棍子、一颗石子、一个人，还是一只动物，都能被放置在这类神秘圆圈的中心，并拿来作为冥想的完美源头。

这个超越所有思维的力量，正是你自身存在的精髓。它是你内在固有的——它就在

那里、当下就在，就在本书的纸张之中，
就在你所坐的椅子之内。

早在公元前8世纪时，《乔尸多基氏奥义书》（*Chāndogya Upaniṣad*）就明明白白地说清楚了这个关键的观念："你即是它"（*tat tvam asi*）。[30]印度教、耆那教、道教、佛教这些宗教的整体感，都在唤起个人认同这个宇宙共通奥秘（也就是存在的奥秘）的经验。你就是它；不是你自己沾沾自喜的那个"你"，也不是你认为自己与他人有所区别的那个"你"。[31]

于是，关键就在于你用什么方式，来同时认同自己为见证者以及所见证之物。这个世界的常识性观点是二元的：我看到我的身体，我不是我的身体；我知道我的想法，我不是我的想法；我体验到我的情感，我不是我的情感。我只是体验者，我只是见证者。接着佛陀出现了，告诉我们说并不存在见证者。

这么一来，我们得出下面这个结论：任何你可以为它命名之物，都不是物本身。你能够在自己身上找到的可以命名之物，那就不是你，但是，那又是你；这段自我矛盾的陈述，提供给我们开启所谓"东方之谜"（Mystery of the East）这个奥秘的钥匙。

这个东方之谜同样也是许多西方神秘主义者的奥秘。他们许多人都因为这类观念引来莫须有罪名，进而被烧死。在波斯的西边，来自近东的多个传统，也就是基督教、犹太教和伊斯兰教，认为东方之谜是异端邪说，违逆了独一无二的真理：上帝创造了这个世界；创造者和受造者不可能是同一人。

我们的神学通常是从清醒意识的观点来分析事物：亚里士多德的逻辑告诉我们，"A"不会是"非A"。但是，在另一个层次——所有宗教最后都指涉这个层次，甚至我们的宗教也是，只是他们宁可让它不见天日——终极奥秘就是"这二者为同一者"："A"偏偏就是"非A"。但是，只要有人说"我和天父为同一人"，我们的官方宗教就将之谴责为

不敬神。耶稣就这么说过，他也为此付出了自己的性命。他被钉上十字架就是因为：亵渎神明。

900年后，伟大的苏菲派神秘主义者哈拉智（al-Hallaj）也说过同样的话；他也同样因此被处死。哈拉智对此是怎么说的呢？他说这是所有神秘主义者所期盼的：正统的社会会让爱人去与其所爱结合，神秘主义者去和他的神结合。他提出“飞蛾扑火”的意象：蛾看到一处亮光，就飞过去不断扑打着玻璃，天亮后，它飞回去找自己的同伴说：“哇！我昨晚看见了好棒的东西啊！”同伴们说：“你并没有看起来更好哦。”然而，这就是苦修者所要面对的。因此，第二天晚上，它又回去找亮光，它找到了进到里面的方法，于是飞进去与其所爱结合为一；它变成了那火焰。哈拉智说，这就是神秘主义者的目标：在认识到你的终极认同对象就是那“如如不动”（One-of-All）者之后，追求自我感的完全灭绝。

> 在认识到你的终极认同对象就是那“如如不动”者之后，追求自我感的完全灭绝。

我们的传统并不强调“认同神圣事物”这个内在经验。反之，我们强调与神圣事物发生关系的手段。我们的宗教属于关系性（relationship）的宗教：A和X有关系。当然，在东方，A既等于X，也不等于X，这是同时发生的。关系和认同是两种不同公式。

既然这样，你该如何与神圣事物“发生关系”呢？在犹太教中，你要先成为犹太人：除了犹太人之外，全世界没有其他人认识上帝——那就是圣经中的老旧观念。你又如何才能成为一位犹太人呢？你的妈妈要是犹太人才行。这是相当排外的。

在基督教传统中，基督被视为独一无二的肉身；他是一位真人也是位真神。基督的人性与神性同时并存，我们也把这件事视为独一无二的奇迹。你又该如何与耶稣“发生关系”呢？你应当受洗并成为某教

会的成员。

就这样，我们和我们的神性疏离了。接着，我们又和宣称自己和神性关系亲密的机构疏离了，因为我们不再相信这机构。基督死而复生，建立了教会，然后呢？如果他没有死而复生呢？他真像他所宣称的那样吗？母亲是童贞女，他自己是真神、真人，所有这一切都是真的吗？假设你有所怀疑。那好吧，真相已不得而知了。机构已经从这个世界夺走神性，逼得你只得通过机构才能和神性发生关系，而现在，机构不见了，你和神性没有了任何关系。这就是彻彻底底的疏离。

随后，老上师（Swami Satcitānanda）出现了。

在东方，每个人都要去觉察自己的二元本性，肉身化现（avatar）不过是让你借此在自己身上发现这个奇迹的模式罢了，没什么好特别强调的。

我在刻意强调这个区别，因为它显示出西方宗教不同的重点。西方宗教依赖的是“在特定偏好情境下的历史性”——也就是客观的真实。犹太传统依据的是“在特定时间地点，对某个特定民族的特别启示”；这一事件必定在历史上有所记载。结果显示，这些记录是有问题的。

基督教传统则依赖于“独一无二的肉身”这个观念、发生过奇迹的证据以及教会的创建和该教会的持续性。这些事件也都必须确实发生过；这就是为什么我们宗教象征的历史面向，会一直被持续地、固执地加以特别强调。

穆斯林的信仰则通过穆罕默德这位先知的话语，让忠诚信徒与阿拉“发生关系”。

就教会这个机构或以色列、伊斯兰教国家而言，这种做法或许可以被接受，但是它却让你分神而无法关注于宗教象征的主要指涉：指向你，指向人的内心深处。这就是为什么灵性导师会从印度来到西

方，禅师会从日本来到西方：谁有需要他们就去谁那里。他们是在告诉我们，这些宗教象征通通指向内在。

海因里希·齐默尔在他那本佳作《印度哲学》（*Philosophies of India*）的开头便指出，西方文化当前的危机，印度在三千多年前便已经历过了：历代传承的神话的整个瓦解。这些神话不能再解读为“真实发生过的事件”，那是曾在未开化的社会很受欢迎、也不得不为的方式。正如当时印度人的体悟一样，我们现在也了解到，神话外力通通来自我们的内在。它必须是我们从内而发的。你无法接管某个人的内在，我们必须经历印度曾走过的苦痛。

> 西方文化当前的危机，印度在三千多年前便已经历过了：历代传承的神话的整个瓦解。

我不是在说印度过去的处理方式有多了不起，因为印度自从那些日子（公元前900年到公元前400年）以来，已经老太多了。人老了之后，就会变得邋遢。头发会掉落，你会忘了换衣服，身上也会落满食物残渣或滴上汤汤水水。印度看起来就是这样。它是散落的荣耀，你不能将这两件事搞混了。这个衰败的古老文化，自有其处理过去的方式，但是你不能简单拿过来用于自己的处境。你可以倾听，可以让它带给你灵感。

最后，我要对世界上所有的教会来段小小的布道：你们在讲坛上的确掌握到宗教象征，你们也确实掌握到训诫。不幸的是，若总是让教条告诉你们象征该对你们有什么样的效果，你们就有麻烦了。它不会对我有这样的影响，我因此就是个罪人吗？

教会真正的、重要的功能，在于呈现象征、完成仪式，并通过你能够真正去体验它的方式，让你见证到这个神圣信息。圣父、圣子、圣灵它们彼此的关系融洽与否，其重要性不及你这位主祭是如何感受

你内在的“童贞女生子”这个象征，这个相当于你自己的灵性生活的神秘、神话性存在的诞生。



Mythology and Personal Transformation

第二部分

现存的神话



The macrocosm, the great cosmos, is an ordered cosmos. The society—the mesocosm, as it were—aspires to reflect that celestial design, as does the life of the individual, the microcosm. This is the Great Harmony.



神话发挥魔力的方式就是通过象征而运作。象征就像一个自动按钮一样，一按就会释放并传导能量。世界各地的不同神话系统包含有许多共通的象征。



PATHWAYS TO BLISS

03

社会及其象征

神话的机制：象征如何运作

神话发挥魔力的方式就是通过象征而运作。象征就像一个自动按钮一样，一按就会释放并传导能量。32既然世界各地的不同神话系统包含许多实际上是宇宙共通的象征，下面这个问题也就随之出现了：为什么一个宇宙共通的象征，会被导向某个文化目的呢？这又是如何做到的呢？这一主题相当错综复杂，但是，我想我能够用一些简洁的话语来将其呈现。

象征是本来就内“建”在心灵之中，还是后来才“刻”上去的呢？动物心理学家已经注意到，如果一只老鹰盘旋飞过一群才刚孵化出来的、从没见过老鹰的小鸡，众小鸡就会四处乱跑，寻找庇护。如果是一只鸽子飞了过去，小鸡们就不会如此反应。那么，如果是仿照老鹰外形做出来的假模型呢？当这个模型通过铁丝的引导，从小鸡上方越过去时，小鸡也会赶紧找地方躲避；如果同一个模型倒退滑翔的话，小鸡则不会受到惊吓。这个现象就是IRM，也就是“先天释放机制”（innate releasing mechanism），又称作“刻板反应”（stereotyped reaction）。

另一方面，当一只小鸭刚刚破壳而出时，它会将首先看到的会移动的生物当作自己的父母。小鸭会牢牢依附于这个形体，然后这种依

附关系就无法解除了。这种一出生便启动的联结过程就是一种后天的刻印。

就人类心灵的问题而言，关键就在于大多数反应是刻板的还是后天刻印的。刻板的回应（正如在老鹰和小鸡的案例中）是一种锁和钥匙的关系，仿佛有个精确的老鹰意象蚀刻在那些小鸡的脑海中。你可能会问自己，是谁在对刺激作出回应呢？是那些从未见过老鹰的小鸡吗？不，作出响应的可以说是整个鸡族。

> 就人类心灵的问题而言，关键就在于大多数反应是刻板的还是后天刻印的。

小鸡对于真实老鹰以及人造老鹰的反应，足以说明荣格所称的原型：一个象征根据一个集体的意象，释放出能量。这些小鸡不曾有过关于老鹰的经验，然而它们却会对老鹰有所响应。而一只自己“黏”上鸡妈妈的可爱小鸭，却显得古怪而特立独行；小鸭是个体，不仅仅是种类型。小鸭和母鸡的结合因此属于后天刻印的结果。

刻印与某个你看到就受其吸引之物的区别何在？刻印出现在你已有心理准备的独特时刻，这个时刻只会延续极为短暂的几秒钟。然而，一旦刻印成功，它就不可更改也无法磨灭。

结果显示，要在人类心灵中让任何刻板意象“拍板定案”，确实不可能。就这里的讨论而言，我们必须假设在人类心灵之中，并没有什么特别重要的、刻板的、先天会释放出的意象。因此后天的刻印就是支配的因素。

问题接踵而至：为什么会有宇宙共通的象征呢？我们在每一个社会的神话、宗教、社会结构之中，都可以看到相同的象征。如果不存在已经植入人类心灵的IRM，那些宇宙共通的象征又是怎么来的？

既然这些象征不是与生俱来的机制，也不能跨越文化进行传播

（文化的差异太过巨大了），则必定有几乎所有人都共享的恒常经验才对。

结果显示，这些经常会出现的经验，事实上发生在婴儿期。它们是婴儿与母亲、父亲、双亲关系、婴儿自己的心理转化问题，这四者之间的关系。这些宇宙共通经验孕育出“基始观念”这个世界各个文化都会有的不变主题。

社会、神话以及个人的发展

在我们讨论个人与社会之前，我想先总结一下弗洛伊德针对这个主题的看法，这是后面一切讨论的基础。

首先，弗洛伊德的心理模型建立在下面这个观念之上：心灵与生俱来便有意志、欲望，也就是“我想要”。心灵是一个缩小版的“我想要”机器，而外在社会、环境、家庭以及孩子身躯的劣势，都会对心灵的各种欲望提出不同的“禁令”。由此，我们发现了基本的核心论题。

孩子无法一直处于“想要却不可得”的紧张状态之下。面对绝对的禁令——孩子绝对不能拥有某样东西时，欲望只能下沉到无意识之中。正如弗洛伊德所说的，好的父母会想办法让孩子分神，不要一直去关注自己被禁止或不可能达成的欲望；然而，之前的“我想要”还是会一直存在，并以愿望的形式深埋于心灵之内。

关键因素在于，一旦愿望进入了无意识，禁令也就随之而到。因此，无意识之中就有一组同时包含有正负能量的动态的能量单位；弗洛伊德称此为矛盾心理（ambivalence）。他称这个行当为“压抑你的愿望”，而与之形影不离的就是一种社会禁令的向内投射。当事人借由这个过程向内投射了一部分社会秩序。禁忌（taboo）这种内建的“不可以”，是社会的治理范围，而不属于天性的辖区。这种禁忌每个社会各有差异。因而，宗教人所谓的良心（conscience），其实是一种社会结构，其功能在于充当孩子成长之文化道德系统的一部分。

> 宗教人所谓的良心，其实是一种社会结构，其功能在于充当孩子成长之文化道德系统的一部分。

正如弗洛伊德所做的，让我们也以基础育儿的联想来举例：孩子对母亲有所要求，母亲却无法总是满足孩子。这种矛盾心理（愿望和禁令埋藏在一起）以一个能量单位的形式，停驻在心灵之内。心灵内这个能量单位最终得要释出才行，所以必定会有“放电”这个时刻。这种“放电”会在无意识的层次进行。也就是说，与其向母亲祈求实现愿望，心灵会找出一个替代的愿望。当事人在意识层次认为完全无害的道德行为，譬如说婚姻，在无意识的层次就成为一项十足不道德的功能——乱伦。可以这么说，私底下，你正在享受着一项社会所禁止的经验，你也一直禁止自己去觉察到你正乐在其中。

这个过程就形成了弗氏神经症（neurosis）的“温床”。当一个人在一种不该感到害怕的情境中，却充满焦虑和恐惧时，就不存在真的焦虑。它们是当事人因为偷偷享受被禁止的欲望，而自己想象出来的、来自隐形的严格纪律执行者的惩罚。

当挫折、被禁止的欲望累积过多时，心灵就会出现令人无力抵抗的低潮；也就是说，无意识里的活动太多了，个人在意识世界可能变得毫无行动力。如果无意识的内容大量囤积，当事人就可能出现所谓的精神病（psychosis）：个人与外在世界整个失联了。

譬如说，当被压抑的童年欲望变成了成人的欲望，并传导到生殖器变成性欲时，“母亲就是性对象”这个内在信息就会变成一个乱伦的信息，这当然是绝对的禁忌——当事人甚至没有察觉这是自己的愿望。而这个乱伦的愿望，被来自自己无意识的禁止念头以及会受到惩罚的威胁同步“挡”了下来；这里的威胁则是来自父亲这个意象。弗洛伊德说父亲是孩子的头号敌人；这就是父亲所扮演的角色，而母亲则成功让这一切成真，她会说：“等爸爸回家再说。”母亲将所谓“坏妈妈”的内涵转移到了父亲身上，而父亲接受了这一角色。

于是，父亲成为教育者，诱导孩子进入他的成人世界。不幸的是，孩子和父亲之间已经有一种怪异的爱恨交加的情感存在。而且，父亲对孩子也有怨怼，因为孩子让他无法接近母亲——至少在一段特定时期之内。因此，这种反感是相互的。弗洛伊德称这种对立为俄狄浦斯情结（Oedipus complex）。俄狄浦斯误杀了自己的父亲，又和母亲结婚乱伦，而弗洛伊德告诉我们，这是每一个小男孩都想要做的。

当然，有俄狄浦斯情结就会有“反制”它的反应；弗洛伊德称之为哈姆雷特姿态（Hamlet posture）。正如哈姆雷特一样，年轻小伙子会说：“喔，不，我不要杀父亲。我非常尊敬我的父亲。而母亲，她太可怕了。她一直在引诱我，挑衅我去杀父亲。”只要想想哈姆雷特身边乱糟糟的一切就好了：他冲进屋子里去，几乎毁了自己的母亲。当然，随之而来的就是母亲这个意象所代表的一切，女性、世界、宇宙、生命、存在本身，都变得令人作呕。这是那些不愿碰触女性，却屈服于父亲意象的纯净灵魂。这是对抗俄狄浦斯一切作为的过度夸张反应，而这恰恰意味着在你的心灵深处真的有俄狄浦斯情结。对弗洛伊德而言，所有的男性不是哈姆雷特就是俄狄浦斯，或二者兼有之。

> 所有的男性不是哈姆雷特就是俄狄浦斯，或二者兼有之。

女性的问题恰好相反：她受到厄勒克特拉（Electra）的命运之苦。厄勒克特拉发现母亲是她争取父爱的对手。事实上，根据这个观点，女孩子的危机在4岁左右便发生了，也就是性别差异开始“出击”的时候，她开始觉察到这一差异的某些暗示。女孩将自己的主要附着对象从母亲替换成父亲（这一点，男孩和女孩相同）。父亲成为了女儿的教育者，提供女儿一种与男性的关系。他必须稍稍扮演男性的角色，提供女孩和那可怕的对立性别有所差异的男性感。这个课题恰好发生在父亲将男孩引领进入社会秩序的同一时期。因此，父亲实际上扮演了精神导师的角色，他代为传达社会所设定的目标，他告诉

孩子未来该承担的成人角色。母亲生下了实体的生命；父亲则孕育精神的存在。这些主题在神话中一而再、再而三地出现，其踪迹遍布各处，从最成熟的文化到最原始的文化。

> 母亲生下了实体的生命；父亲则孕育精神的存在。

按照理想来说，教育在这个主要成长阶段将与心灵一起携手跨越阈限，这样，来自成人的挑战才会结出“承担责任”的果实，而不是回头逃向依赖。从此之后，未来的人生挑战就不再附和孩子与双亲的关系，而是会带出成年人与自己的“生命任务”应有的行动关系。这是危机出现时必定会发生的转化，也是所有社会经常会有的问题。

这个危机会在持续长达12年的依赖期即将结束时出现。在这段依赖期，我们没有能力照顾好自己。区分人类这个物种以及其他动物的，就是人类太早来到这个世间了。事实上，人类不论是身体或心灵，不到20岁出头，都还算不上成熟。

接着，第一个成长危机出现了。这个曾经事事依赖别人的小生物，再也不能够一碰到事情便哭着回去找爸妈了，而是要变成承担责任的爸爸或妈妈。

这就好像要雕塑成人像的石膏，已经被倒入“依赖”这个模型，并开始要定形时，却突然被要求改为采用“个人责任”的外形。年轻成人的心灵应当离开“依赖”模式，进入“承担责任”的成人模式——当然，责任是依照特定社会的要求而加以定义的。

从出生到青春期危机的开始这段经历中，人类都会或多或少面对一些相同的挑战。小小心灵的成长不论是哪个民族，大概都以相同的方式启动；个人必须主动迈出第一步。不论在哪个社会，这种转化都是一个受到关注的问题。原始社会的启蒙仪式就是在处理这个成长的转折点。个人经过了启蒙仪式就不可能再飞回母亲的羽翼之下。教化

性的仪式会将婴儿期那些无可避免、宇宙共通的意象，转译成可让个人与其所属社会接轨的意象。图腾祖先、女性神祇，以及所有这些相关的众神，印度、希腊、印第安、北欧、日本的各种不同的神，都是代表这些早期印记的不同意象，它们被刻意塑形，好让流经它们的能量能够传导到对于所属的文化世界别具重要性的社会态度之中。

任何社会对个人的主要要求，不过就是“不需要再修正就能立刻承担起责任”。而在依赖和责任这两种态度之间游移不定的人会成为神经症患者，他模棱两可，在两个不同方向之间被相互拉扯。除非他能够面对挑战，内心不再退缩，否则，他永远不可能成为真正的成人。

任何社会对个人的主要要求，不过就是“不需要再修正就能立刻承担起责任”。

然而最终，个人还是要面对再度回归依赖，失去原本的责任、能力的问题，这事关个人的自尊，以及是否准备好穿越那道人生最后的黑暗之门。为防止在这个人生的关键时刻出现病态性崩溃，此时，神话的意象必须能够引导心灵，帮人心甘情愿地穿过那道门才行。父亲和母亲的意象这时以一种全新的姿态重新登场。这两个意象曾经带领年轻人经历让他们担负全责的各项可怕活动，现在，这两个意象则必须再次被用来引导逐渐走下坡的人，来到死亡这个骇人的全面休止状态。而正如我们将会谈到的，这个转换是最让荣格关注的问题。

自我：东西方大不同

接下来，我要谈一些名词，在我看来，这是我在对照东西方对于“社会中的本我”的不同想法时，一些至关重要的名词。

如今，我们每个人的心灵都是个“双面故事”。下面深层静静躺着的是我们的无意识，与此同时，意识的个人则在上方活动。意识状态是人们手上握着某种闪光灯。如果我问你，某天晚上10点半你在做什

么，你可能想不起来那一刻自己在做什么了。然而，如果你查看一下你的记事本，并看到上面写着“和某某人去参加派对”，你就会如历历在目一般想起来。这是当下不在你的意识状态内，却可随传随到的事物，弗洛伊德称之为“前意识”（preconscious）。

然而，如果我问你，在你出生后的第三天，你在玩哪个玩具，你就无法想起来。这个记忆深深埋在无意识之内，即弗洛伊德所说的前意识之内，也就是意识（conscious mind）完全不得而知的想法和记忆的领土之内。而重要的是，你诞生之后前4年的主要印记都在那下面，你幼小的心灵也自那时候就固定下来了。

> 你诞生之后前4年的主要印记都在那下面，
> 你幼小的心灵也自那时候就固定下来了。

在前意识之内，还有个弗洛伊德称之为本我（id）的“我想要”机器。本我是人与生俱来的。你刚出生的时候，你内在的本我并不知道“今夕是何夕”。它不知道那个日子是远古的洞穴时代还是高科技的现代；它不知道你出生于地球的哪一个角落。它所知道的只有你是个人类、你有人类的需求。换句话说，它是个纯然的有机体，在乎的只是自己想要的东西而已。

出生后，你周遭的环境会不断说：“不要、不要、不要。”这种你来我往就是我们早先讨论到的愿望—禁止的冲突。因此，你就开始将许多“我不应该”“下放”到无意识里头，社会的“我不应该”对上了本我的“我想要”。弗洛伊德所说的超我（superego）则提供了“我不应该”的意识流。超我是内化的双亲的、社会的声音，为了要牵制本我，不断地说着：“不要做那个，来做这个。”

根据弗洛伊德的说法，自我（ego）的功能是连接个人和真实。真实这个专有名词是无论如何都和形而上扯不上边的。它是实证的真实：现在你的四周有些什么、你在做什么、你的身高体重是多少、你

的年纪多大、人们跟你说些什么、人们是怎么说到你的。自我这个功能从你的个人判断出发，将你和真实连接起来——不是别人教导你去做的判断，而是你自己作出的判断。

你能够从你知道该怎么去评判的角度来判断一个处境，做了判断后你却发现，其实我并不这么认为。你和周遭环境所提供的判断系统，可能自始至终有所差异。只要你成功地过渡到成人责任期，你就能够自己做判断，并把社会的判断晾在一边。当然，如果你没有真的超脱出来，社会的判断系统也不会自动放弃；它们会一直带着负罪感来对你纠缠不休。

只要你成功地过渡到成人责任期，你就能够自己做判断，并把社会的判断晾在一边。

西方传统文化和东方文化在这方面大不相同。东方的宗教指导告诉人们不要去想到自我。在这个传统之中，人们被教导说要依照超我所指定的社会理想来规范行为举止。东方社会在自我与真实或个人处境的关系上，并没有系统化的发展。

在和东方来的朋友对话时，会经常碰到这样的状况：你问了一个和当下相关的问题，得到的答案却总是你可以想象到的陈词滥调，像洪水泛滥一样。要从他们口中得到针对眼前现状的真实判断非常困难。由于自我在东方传统中没有得到发展，你就不可能得到我们在西方人身上期望得到的那类响应，因为西方社会的个人是要为自己的判断、识别负责任的。

当你转向东方系统并阅读关于律法的书籍时，譬如说印度的《摩奴法论》（*Mānava-Dharmaśāstra*），你简直难以相信不遵守规范的人会遭遇到什么样的惩罚。《孙子兵法》的作者就宣称，就算犯了小错也要被惩之以重罚，这样就不会出现大错了。

事实上，东方宗教语汇中的“自我”和“本我”属于相同的概念。因此，个人系统中的“我想要”就会杠上“你应该”。根据这种思考方式，所有自我都是“我想要”。其中的信息就变成“去除掉你的自我”。我们在传统圣经的教诲中也可以找到类似的信息，那里头充满了“你应该、你应该、你应该”。东方和正统犹太基督教的教导都要求绝对地服从。但是，如果你面对某种处境，你自己的判断要求你去做“你应该”之外的事呢？你该怎么办？或者，当你做了一件社会认为你不应该做的事时，你会觉得怎么样？这是我们要面对的大问题之一。

正如我们所见，东方社会的结构立基于发源自美索不达米亚的青铜器时代的僧侣城邦。其基础观念在于，神圣天界的秩序就是俗世生活秩序的模型。大宇宙（macrocosm）是一个有秩序的宇宙。社会这个小宇宙（mesocosm）则旨在反映圣界的设计，个人生活这个微宇宙（microcosm）的目标也是一样。这就是东方社会所追求的天人合一（Great Harmony）。

> 社会这个小宇宙则旨在反映圣界的设计，个人生活这个微宇宙的目标也是一样。这就是东方社会所追求的天人合一。

我们也谈过宗教意象在神话系统中承担了特定的功能：第一，让个人在面对存在之宇宙这个事实时，能产生敬畏感和神秘感；第二，提供给个人一个宇宙的意象，也就是大宇宙的数学秩序、各自旋转的太阳和月亮、年份及其循环、永世及其循环这些意象；第三，让社会与这些循环能够接轨；第四，让个人与社会、大宇宙以及宇宙的奥秘也都能够接轨。这就是神话的四功能，如果它们确实发挥了作用，你就能够对所有事物，对你自己、你所处的社会、宇宙以及在这些之外的奥秘都产生“一个完满整体”的感受。

因此，这个系统中的个人，必须能够在这个秩序当中担当一个角色才行，这个角色是由熟知这个秩序的人，也就是僧侣团体所指派

的。他们了解秩序并解读其模式，与此同时，个人也在僧侣的指派之下，参与其中。在梵文中，这个模式就叫作“法”（dharma）。它是这个宇宙的秩序；“法”这个字来自“支持”（dhr）这个字根。支持宇宙的即为这个秩序。正如太阳不应该希望自己是月亮，老鼠不应该期望自己变成狮子，一个人出生在某个种姓系统、某个社会类别，就不应该有任何非分之想。个人的出生决定了他的角色、他的性格、他的责任以及其他所有一切。在这样的社会中，教育的目的就在于训练一个人合乎自己的社会角色。

换句话说，弗洛伊德称之为“超我”的社会理想自我，必须是唯一的理想才行。在这里，社会的严苛指令也永远不可能关心个人说：“你喜欢怎么样？”个人的一切都是被告知的，人生从头到尾都在接受命令，甚至在最私密的生命时刻也是一样，也就是那些对西方人而言属于个人选择、个人决定、个人发现的时刻。他们的整个人生都处在被控制的状态：个人甚至不知道自己的结婚对象，别人为他决定了。在东方并不存在“决定自己未来另一半的过程，将带来个人判断能力的成长”这样的人生试炼；社会为你决定了。自我完完全全地被抹消掉了。

我们可以这么总结东方的基本宗教观。生命以及存在的终极真理、终极奥秘，具有绝对的超越性。我们无法定义这个绝对。我们无法描绘它。我们无法为它命名。然而，那个绝对存在、绝对奥秘之物，同时也是我们自己的内在真实：吾即是彼。这个绝对既是超越性的，也是内在固有的；也就是说，它不但超越我们所感知的宇宙，也存在于这个宇宙的每一个细微粒子之内。我们对它所能够描述的就只有“无”（nothing）。所有能够言说的，都指向它。因此，不论是象征、仪式、典礼或行动，都会牵涉到人类经验的世界，但是又越过它们本身指向那个超越的、天生固有的原力；而仪式和象征则引导我们去觉察到，我们与这个绝对其实是一体的。那超越界其实就是我们的本质；因此，在东方哲学中，自我、人格的单纯偶然就相当次要了。

这个绝对既是超越性的，也是内在固有

> 的；也就是说，它不但超越我们所感知的宇宙，也存在于这个宇宙的每一个细微粒子之内。

西方则存在着全然不同的观念。这个观念大约在公元前2500年，随着萨尔贡（Sargon）和汉谟拉比（Hammurabi）建立的两个闪米特帝国一起出现。这个我们至今仍旧执着不放的观念，就是“上帝创造了人类”。上帝并不是人类，人类和上帝在实质上也不相同：人类和上帝有本体上、基础上的差异。

因此，西方宗教的所有象征都会牵扯到关系。这是东方所没有的。在东方，这些神祇正如凡人一样，只是较大秩序的化现而已。它们所代表的秩序早就存在了，存在于这些神祇出现之前。在印度，这个秩序叫作“法”；在中国则被称为“道”。在早期的希腊，它被称为“命运”（moira）；在早期的美索不达米亚，它被叫作“我”（me）。这个宇宙秩序具有数学的特性，并且是不能改变的；甚至神也不能让改变发生。上帝和人都只是这个秩序下的“工作人员”。要成为一位负责任的公民，你必须完美地学会你的工作内容。

现在，让我来以实例说明这个非常正式的态度，那就是古印度的社会结构。我想要探究其中个人生活及其发展的典型信息。

当然，大家都知道印度有4个不同的种姓或阶级。这4个种姓分别为婆罗门（brahmin）、刹帝利（kṣatriya）、吠舍（vaiśya）、首陀罗（śūdra）。

婆罗门的意思就是“和梵天有关、和梵天有所接触”，梵天就是宇宙的力量。梵天是一个注入并充满整个世界的力量，是一个没有指定性别的名词。婆罗门则是知道这个奥秘的人，他告诉人们与此相关的真理并诠释它，同时将它们写成各种圣典。婆罗门是这个社会秩序的领头人。

刹帝利则是管理执行真理律法的人。他会照婆罗门的指示去做；

无论如何，这就是理想。刹帝利宣誓要捍卫这个社会秩序。

吠舍则是公民或商人。这个字来自vis这个字根，意思是“邻人”。他是拥有财产的有钱人，地主、房主、雇主等这类人。他诚实纳税，捐钱给教会，会雇用首陀罗阶级的人。他是社会的中坚阶层，是有胆识的人。

首陀罗则是仆人，是被排斥在宗教秩序之外的人。他有他自己的宗教导师、乡村僧侣等等，但吠陀传统以及传统的印度婆罗门秩序是属于前三个种姓阶层的宗教；前三个阶层的人被称之为“二度出生”（twice born）。而首陀罗只是伸出在外的双脚，单独一肩挑起余下的社会。

正如我之前所说的，东方社会的目标在于抛弃自我，自我应该被抹杀掉。首陀罗放弃他的自我，人家告诉他怎么做就怎么做。吠舍也放弃他的自我，将自己贡献给社会，遵照人家告诉他的去做，认真缴税，守护自己的家人；他的目标在赚钱。刹帝利则公平地执行法律，不带偏见，不徇私。他应当象征着律法的完美执行。婆罗门的责任就是去知晓律法。

这个系统将大多数民众排斥在外，这些人被称作流浪者（outcast）。一份最近由孟加拉国某村落所完成的统计调查显示，该村落一半以上的村民属于流浪者，他们被逐出在外。他们能够进入圈内的唯一方式就是从事某些卑微低贱的社会工作。否则，这些人只能住在自己的村落，住在神圣秩序统辖领域的外围。

首陀罗是在社会中发挥作用的职人或农夫。这个村落剩下的一半村民中，有一半是首陀罗阶层，因而浪民所“服侍”的对象，其实是这些农人阶级。当你读到《摩奴法论》的某些经文时，你就能体会到这种阶级区分的残酷无情。经文中说，首陀罗阶层若听到吠陀（Vedas）的经文诵念——即使是意外听到也不行，就要受酷刑而死。这真是不可思议。只能说，吠陀的知识是强力知识，所以在强行贯彻精神力量之外，社会力量也应该等量齐观。

因此，直到今日，对西方老师而言，教授东方学生或对其讲授课程，简直爽透了：东方学生不论什么都全盘接受。印度的观念就是个人导师的权威是绝对的，学生不会有任何质疑或问题，老师教什么就接受什么。学生的主要美德在于“对老师的绝对虔诚”。

个人导师会为你的生命承担责任。你则试着去过导师所说的模范生活，这么做时，你其实是在过着导师的生活。而西方教师所做的就只是信息的“配给”，你可以根据你的经验随意地加以发挥。我不会这么告诉你们——任何西方的老师都不会在你踏上这条道路时告诉你必须做些什么。这里没有道路。特别是现在，我们有点像是自由落体般坠入未来之中。

我们期望学生能发展出自己的关键才能。有些老师或许会因为学生独立所作的批判而不胜其扰——可恶啊，你们这些年轻人。然而，如果他们需要和那种一切知识都被接受的情境打交道的话，相信我，就算是他们也很难不这么说：“天呐，我是律法，我是先知，我是所有一切。”这对教育来说并不是好事情。

> 现在，让我分享一则关于一位印度导师的小故事。
>
> 有一天，学生迟到了，导师问道：“你迟到了。你到哪儿去了？”
>
> 学生回答说：“我住在河对岸。今天河里涨大水，我无法从之前涉水而过的地方过河。河上又没有桥或船，所以我过不来。”
>
> “好吧，”导师说，“现在你到了。你是怎么过来的？搭船吗？”
>
> “不是。”
>
> “洪水退了吗？”
>
> “没有，”学生回答说，“我只是在心中默想：‘我的导师是我的神圣启示；他是我的神明。我只要冥想我的导师，就可以过河了。’因此我一边念着‘导师、导师、导师’，就过河来了。”

“好吧，”导师想：“连我都不知道自己这么神。”这事让他念念不忘，脑海里一直在想象那个情景。

当学生终于下课回家之后，导师想，“我自己一定要试试看。”他走到河边，四下看看，确保没有人在旁边观看自己进行实验之后，就说：“我、我、我。”

他一边叨念，一边踏入水中。接着就像一颗落石一样，沉入了水底。

他是心灵导师的唯一理由就是他其实并不存在。他原本对超越者是透明的，直到他生出了“我”这个念头。心灵导师就像是一块绝对完美的透明玻璃，通过这块玻璃他的教导就得以照亮、穿透出来。因此，世代传承的智慧通过心灵导师而照亮万世，和当下这个时刻无关，也和传输者无关。

“法”不仅定义了你是谁，也定义了你应该怎么去度过生命的每一个阶段。生命的前半个阶段，这个人生活在村子里。到了生命的中段，他会离开这个世界，并在森林中开始生命的后半阶段生活。通过这个奇妙设计，印度人结合了我们在西方社会无法结合的事物。他们能够将社会责任——“法”这个观念，与脱逃——“放下一切不管”这个观念，即解脱（mokṣa），结合起来。

这个系统再度一分为二：第一部分就是你自己生命的前半段，认真尽学生的本分，努力学习“法”的道路。

在印度，模范学生即“对老师的绝对虔诚”。通过这种完美的臣服，学生就可以将他所有的力比多、所有的情色兴趣集中专注在大师身上。学生要做到全身上下每一个细胞都认同自己的导师。他要去模仿大师，尽可能地和大师相似，以变成大师为目标。可以说，这是一种不去发展任何批判的能力，而将大师这个意象传承下去的方式。

在过渡到成人期的通道上，个人来到了人生前半段的第二部分。学生突然当家做主了。他的穿着不同了，也开始承担起一系列的新责

任。他突然和一位从未谋面的年轻女子成了亲；成亲时女孩也是第一次看到自己未来要托付的人，依照传统，他们成亲前是不知道彼此的。或许，你能够想象出其中隐藏的危机。当新娘揭下面纱、两人初次碰面时，危机就出现了。对女孩而言，这个时刻特别令人胆战心惊，因为眼前这位自己初次见面的男人就是她的神；她将把他当作神明来崇拜。

成亲之后，他们克尽职责，孕育后代。因此，在他们老去之前，他们就拥有了自己的小家庭。

这么一来，当这男人到了四十多岁的时候，他就会有个长大成人的儿子可以接手当家了。父亲的责任已尽；现在他可以到森林里去了。

男人在村子里的一生都贡献于自己的职责，但是仍有一抹“自我色彩”残存了下来。他现在总算可以投入到“完全除去自我”的纪律中了。在森林中，男人为自己找到一位老师，他成为一位林中居士（vānaprastha）。瑜伽的目标就在于拔除自我的余孽——这是指货真价实的严苛瑜伽修炼。

当自我完全“散尽”之后，我们便进入生命后半段的第二部分。我们变成云游四海的行脚僧（bhikṣu），成为非存在、非实体、无自我的存在这些知识的神谕。

印度人认为活着有四大目标，这是印度哲学的基本主题。这其中有三个目标和村居生活相关：一是美德（dharma）；二为成功（artha）；三是欢愉（kāma）。这些是人类活在这个世上的目的。

> 印度认为活着有四大原则，这其中有三个目标和村居生活相关：一是美德；二为成功；三是欢愉。

当我们进入森林之后，我们要找寻的是解脱。这个词如今经常被翻译为“自由”。但这不是这个词的本意。这个词的意思应该是从自我本身释放出来。

“法”是社会强加在我们身上的；社会告诉你你的“法”是什么。以吠舍为例，既然你是以这个身份来到这个世间，你的灵魂则已达到吠舍的层次；因此，吠舍生活的仪式和律法对你就是最合适的。也就是说，社会的律法很精确地对应你的个人需要，你已经就绪了。

昆达里尼瑜伽（kuṇḍalinī）是瑜伽式样的一种，它引人瞩目地发展出欢愉原则与成功原则之间相互作用这个观念。我发现这极其有趣。欢愉和成功这两个驱动力量不偏不倚地对应到我们的老朋友“本我”的两个组成部件：想要去体验欢愉的意志，也就是爱神之子厄洛斯（eros），以及鞭策自己追求权力和成功的意志，也就是死神塔纳托斯（thanatos）。

印度的观念在于不论是成功或欢愉都是自然的杰作，而“法”则是社会的目标。个人的作用就是在“法”的最高限度内，达成他的成功和欢愉。而终极灵性体验则要在森林里完成，个人在那里可以依照心灵导师所宣告的纪律来去除自己的我执。我想要拿来与对我而言极为顺理成章的西方系统，与西方的自我发展的传统相对比的，就是这个印度系统。

西方的心理学虽然完全和印度的系统不相关，但对于成功和欢愉原则，却也传递了相同的信息，这让我惊叹不已。然而，传统印度思想能够在这两者之间取得平衡，并直接和社会美德（也就是“法”）分庭抗礼，而西方则是由弗洛伊德“出面”引介了“自我”这个仲裁者，以调和本我的内在欲望以及超我的外在要求。

另外还有一点。弗洛伊德将童年生活划分成三个阶段。第一个阶段是婴儿期，孩子在这个时期会体验到人生所有主要的冲击。这个阶段出现在孩子成长中的4～7岁。

接下来就是弗洛伊德口中的潜伏期。这是自我发掘的时期，会从

七八岁延续到11岁左右。

最后我们来到青春期以及性生殖器的发展阶段。在这整个期间，孩子远离了所谓的婴孩神话（infantile　mythology）——乖乖听爸妈的话、走路时月亮会跟在自己后头、动物会跟自己对话这类自发性的孩童意象。也就是在这段我们称之为青少年的时期，大人会鼓励孩子去接触实证真相——在西方文化中，会大力宣传科学。在这个时期，孩子会逐渐觉察到一种相对于神话的科学态度。

正如东方社会一样，原始社会坚持的是神话的态度。这些文化会鼓励孩子以神话模式来诠释周遭的世界。青春期是关键的时期，传统东方社会并不鼓励孩子此时去开拓其科学心智，让心智在各个层面都准备好采取针对事实真相的批判性判断，并决定要去采取行动，等等。

西方以科学心智为尊。但是我们所继承传统的象征，却早已在我们脚边碎裂成块。这里我要指出一个关于宗教传统的相当重要的一点：在你和神话没有任何瓜葛的情况下，仪式发挥得了作用吗？这个议题在天主教的受洗仪式上就会出现。我记得在我年轻的时候，就发生过某个杀人凶手在自己临死前受洗成为天主教徒的争议性事件。而天主教受洗仪式原本应该用来完全清除人的罪过，让人立刻上天堂的。

在此，我无意评判这个人的灵魂，我所针对的是如下这么宣称的宗教传统：不论这个人做了什么，一旦他受洗、进行过仪式，就会有一些我们不了解的事发生在他身上，让他拥有进入天堂的资格。我认为，这一点是当今人类宗教意识的关键问题，对此有多少人会赞同呢？通常，一个虔诚宗教传统的各种象征，都必须要有人去教导；你必须要知道它们想要表达的是什么才对。

一个虔诚宗教传统的各种象征，都必须要有人去教导；你必须要知道它们想要表达

的是什么才对。

这些象征在某些特定的方面，确实是行得通的，如果它们在神学系统中没有被过度渲染的话。我认为“十字架上的英雄人物”这个象征是行得通的。这个主题发生在许许多多的宗教传统中。我们在印第安波尼人（Pawnee）、阿兹特克人（Aztec）和玛雅人（Mayan）那里发现过。被铁链绑在巨石上的普罗米修斯这个人物也是一个例子：以爱为出发点的英雄人物带来了神的恩赐，他也为此无私地献出了自己的生命。

这则故事总结了一切。你只需要多一点暗示就行；你不需要担心上帝之子与圣父、圣灵的关系；这些事物之于神话的力量通通是次要的。重要的是，自愿或非自愿地为你的生命、生活、精神或肢体付出自己生命的那个存在，你也会为此有所感恩——这才是有重大意义的主题。战场上对于一位英雄人物的召唤，是让他为自己的国家付出生命——这就相当于牺牲在十字架上的英雄行为。我认为这类意象仍然能够启动你内在的那些高贵、英勇、伟大的意识状态和潜能。

心灵实际上拥有某种基础能量并会在性和权力这两个方向“择一”现身，这种会“选择”其中一个方向发展的倾向被称为基本态度。



04

神话与自性

荣格以及人格的双极性

我前面曾经提到过荣格，现在是好好检视其观念的时候了。33你们经常从弗洛伊德学派圈里听说荣格是弗洛伊德的学生。这种说法绝对是错误的。他们是同事，对前意识心理的处理也各有所专研。

总体而言，弗洛伊德把“性”视为心理状态的主要决定因素。孩子与双亲的互动关系，如惯常上演的母子情欲关系、对父亲的恐惧、转移自己的性承诺到同龄者身上，等等——弗洛伊德视这些性剧演出为所有人类行为的核心。

在所有心理学家之中，首先挑战弗洛伊德理论的，并不是荣格，而是阿德勒（Alfred Adler）。阿德勒说，个人身上的主要驱力并非来自“性”，而是想要拥有权力的意志。试想一下：相对于自己的爸爸妈妈，小婴儿其实处于极大的劣势。他必须和两个巨人长期相处，而且，他也必须努力达到自己的目的；它必须学会哄骗、吓唬等方式，来让爸爸妈妈遂其所愿。

所有的婴儿一开始都处于劣势，但假设这个孩子长大后发现自己真的低人一等、无比笨拙，他会怎么反应呢？或者他属于阿德勒所说的“某种器官上的不如人”。又或许他属于邻里间不常见的肢体或行为类型，因此成为注目的焦点。或者假设他的父母亲管教很严格，他却

一直无法完成父母的规划。孩子想要弥补或过度弥补的意志油然而生，这将导致阿德勒所说的自卑情结（inferiority complex）。阿德勒认为，克服无法胜任感的驱力是人类生命的根本；所有人都是基于这个冲动而采取行动的，而非性驱力。事实上，阿德勒相信“性”本身就是让我们强化自己的价值感的场域——一个用来征服的场域。换句话说，他将性活动本身诠释为人类权力驱动的一项功能。

这时，荣格登场了。荣格说心灵实际上拥有某种基础能量并会在性和权力这两个方向“择一”现身。他称这种会“选择”其中一个方向发展的倾向为基本态度（basic attitude）。

> 荣格说心灵实际上拥有某种基础能量并会在性和权力这两个方向“择一”现身。他称这种会“选择”其中一个方向发展的倾向为基本态度。

在某些人身上——可能是因为婴儿期的人际关系所造成的，压力会以一种“努力争取个人权力”的形式化现出来，在这类个案中，性生活就会退居次要位置。属于这种类型的人以追求权力为主要的人生方向，总是在问：“我做得如何？我做到了吗？”荣格称此类人为内向型（introvert）人。但是“内向”在此处的意思和这个词的普遍用法有些差异。荣格定义内向型人为“事情得按照自己内在意象来完成”的权力导向者。

另一方面，以“性”为导向的人则会“往外发展”。“坠入情网”意味着为在另一个客体身上丧失了自己。这种人荣格称之为外向型（extrovert）人。荣格认为，每个人都是二者兼有之，且以其中一个方向为强。如果你有60%以权力为重的话，就只会有40%放在欲力（eros）区。

当你碰到你的正常取向无法起作用、无法带领你“安全过关”的情

境时，你就会被丢回次要的驱力。于是，这个自卑人格浮现。自卑人格的特征就是强迫性——你无法控制你自己，你的声音会颤抖，你会脸红，你会生气，等等。你失控了；自卑的性格已就位接手了。比起人格的已开发面，自卑人格更为原始。

荣格用了一个很有质感的词来称呼这个反转：他称其为一种“对立面”（enantiodromia）。在希腊语中，“dromia”的意思是“跑”：譬如说“hippodrome”就是河马（或马）跑的地方；一只“dromedary”就是一只在快跑的骆驼。“enantio”的意思是“往另一个方向”。所以凑在一起，“enantiodromia”的意思就是“往反方向跑”。

中年生活有意思的地方就是通常会出现长期“对立面”。这么说好了，假如你一直都是个有权有势的男人：你什么都有了，你设定的目标已经达成，或至少你靠着自己的机智一直顺利过关，你也意识到这一切不是那么值得去追求。

> 中年生活有意思的地方就是通常会出现长期“对立面”。

当这个时刻来临的时候，改变就会发生。你拥有那么多的廉价力比多，也就是可任你“挥霍”的心灵能量。它该去哪儿呢？它到“一闪一闪的眼睛”那边去了，父亲开始注意到可爱的女孩。每个人都在问：“爸爸怎么了？”这就是中年晚期很常见的精神崩溃现象。一位已经获得全世界所有权力的绅士，对退休后的生活是如此设想的：“我要退休，然后去钓鱼。”他当然想去钓鱼，因为那是他小时候喜爱的活动嘛！这就是我之前谈到的“爸爸和他的美人鱼追寻之梦”。

再看一个往相反方向发展的例子，即从受到性的驱使，反转到被权力所驱使，就以一位母亲为例好了。或许她曾有过许多情人，但是她现在只有满堂的儿孙，以及充满回忆的订婚舞会这类事情。这时候，她会变成一个权力怪物：这就是我前面同样提到过的活力四射的

恶婆婆。她一手带大的孩子，开始一个个地离家。失落感、权力自卑感，整个排山倒海迎面而来。她必须抓个人来，叫他一会儿关窗、一会儿开窗，带婴儿去洗澡、洗完澡带出来，做这、做那……当然，她已经彻彻底底无法自拔了。把你原本藏得好好的第二个你“放”出来，是一件既奇妙又吓人的事。

好吧，我似乎有点夸张了。但是，几乎每个人都面对过这一类危机。问题是，当对立面发作的时候，你有办法吸纳并整合另一项因素，即你的人格的另一面吗？

荣格将这个问题称之为所谓的中年危机大整合：从个体文化经验出发，以整合人格的这两个面。荣格的整体心理学研究取向就以这些相互作用的观念作为基础。

要记住，弗洛伊德探索了有关于愿望和禁止的观念，特别是心理和社会这两个层面在本质上的碰撞。荣格则相信，碰撞这件事对个人的心灵一点都不特别；也就是说，每一次你强调其中的一面，另一面就会有所失。在瓦格纳的歌剧《尼伯龙根的指环》（*Der Ring des Nibelungen*）中，阿尔布雷克特（Albrecht）拒斥莱茵河三仙女的诱惑，并获得权力的戒指——那就是权力人格的化现。站在对立面的另一个人格会说：“我不想创造历史，我只想做爱做的事。”但某一天，他可能会突然开窍说：“嘿，我怎么都没有创造过历史。”而对立面可怕的地方就在这里，它充斥着“太迟了”的回声。这么一来，你过去的决定就要去承受看似损失惨重的那些部分。

然而，对一个人而言，人生不只有性和权力。荣格理解的心灵是由他所谓的四大功能所掌控，这四大功能又两两成对而互相对立。

> 荣格理解的心灵是由他所谓的四大功能所掌控，这四大功能又两两成对而互相对立。

荣格称第一对组合为感性（sensibility，或情感[feeling]）与知性（intellect）。分析对周遭事物的感知有两种方法。你的生活可以建立在“以感受来评估事物”上，那么你就会拥有无比美妙、与众不同又发展完整的感性。你对艺术的赏析能力以及生活的玄妙之处和丰富度的感受，也会胜人一筹。而另一方面，你会能够依据自己的知性决定来评断事物——是对是错、合不合适、够不够审慎。如果你只依据知性或感性的其中之一来做决定，另一项就得不到发展。

通过与西方人接触的经验，荣格发现西方社会要求男性发展思维能力，也就是知性的功能，而要求女性发展情感，也就是感性的功能。这一发现不一定适用于所有文化。

当然，没有得到“重视”的功能，就会自动变成一种自卑的特质。自卑的想法就可能受到忽视，认为“那不过是个人的意见”。过去人们会说：“你不能和女人争论。”你是不能和一直以来都依靠情感功能来发展其感知的女人争论；她的决定并非出自合于逻辑的联系，她的全套意见系统也可能是以情感为基础，而不是确实地将任何事情都好好想过。但是如果一个年轻人因为自己是个笨蛋，而认为坐在对面那个女人的“情感”成熟度有问题的话，那他就要做好被震撼教育洗礼的心理准备！34

所谓自卑的情感就是感情用事。我们都知道那是什么意思。一个冷酷男人的感情，或是一个对情感不带任何想法、过着科学家般严谨生活的男人，都是些情感低度开发的人。当这种人感情用事的时候，他所喜欢的书、戏剧或音乐，都倾向于浅薄平庸之流；它们没有一点品位。

能够让我们学到教训的，就是这两种功能之间的对话。居于劣势的功能——不论是知性或感性，都会滞留在无意识。当它出现时，会带着强迫之姿；它是不可辩论的。所以这两者都必须得到平衡发展；一个将成为劣势，另一个居于优势。其运作方式就像性与权力的平衡一样，但又是完全不同的两回事；性与权力这两者彼此之间并没有关联。

另一对组合则提供了两种不同的体验方式：荣格称第一种方式为感觉（sensation），另一种方式为直觉（intuition）。我们现在正坐在同一个房间里，接受光线、声音、气味、味觉等的重炮轰击。房间里的一切，我们都要通过我们的感觉来体验到；感觉让我们和我们四周的空间产生关联。

一名学生走了进来。你试着要了解这名学生。他为什么走进房间？他可能会做什么？这就是直觉。直观是政治才华的主力。它是对时间的触摸，对可能性的感觉。直觉能力强的人会看到未来和过去在数不清的偶然中无限伸展。

再次强调，一个功能成为优势，另一个功能就会变成劣势。如果你总是靠事物的潜在性，即直觉现实来生活的话，你就不是活在现况，即感观现实中。反之亦然。还是之前说过的，在你人生中的某个时点，劣势功能将出现在第一线，而当它出现时，它将威胁到你。

荣格说，与其中年一到，便走入森林，就此谢幕退场，就像印度的传统一样，不如效仿从责任过渡到老年的西方做法，去达成圆满，做到个体化。这正是希腊人的观念。他认为你必须平衡这些彼此竞争的功能——性与权力，知性与感性，直觉与感觉，才能摆脱中年危机的对立面。小时候，你以一副圆满之躯展开一生，接下来，某些特定功能会比其他功能得到更好发展，在你整个成人后的社交、工作和生活中，你都只是这个圆满的一环，然而到了人生最后阶段，你又再度成为圆满之人。你去参加成人教育课程之类的进修计划，好让你努力于知性发展的同时，能够保有你的感性。

集体无意识的各种原型

这些双极性，即两种态度和四项功能，全都是我们内在的心理动力。它们就像海洋的潮水一样，流过我们的心灵。对于人的心智，荣格也提出了特定的固定结构。这些结构并非后天习得、弗洛伊德式的向内投射作用。荣格认为，它们是我们每个人与生俱来的。正如手、眼等器官的进化一样，这些心灵的固定结构作为人类心智的一个“零

件”，也同样会进化。如同手、眼等器官一样，几乎我们所有人都共同享有这些结构。因此，他将它们称为集体无意识的原型。虽然用了“集体”（collective）这个字眼，荣格却无意故弄玄虚；他只是要说，他在所有人类身上都可看到这些同样的心灵结构。

首先就是荣格口中的自性（self）。对荣格而言，自性包含了生命的所有可能性、能量、潜能——所有你能够变成的东西。自性的总和就是你生命的“总愿景”，如果它能够全部实现的话。

荣格将个人心灵的全部潜能，整个当成一个实体（entity）来看待。荣格这么描绘：自性是一个圆圈，你不会知道其中心在哪里。深埋在无意识中的这个自性的中心，一直都在推动你，推动着你的潜力和本能。在你生命的前半段，自性会逐渐“苏醒”过来，并在你生命的晚期，渐渐地再度沉睡。这个过程当下正在你的内在进行着，而且你无法掌控。

> 在你生命的前半段，自性会逐渐“苏醒”过来，并在你生命的晚期，渐渐地再度沉睡。这个过程当下正在你的内在进行着，而且你无法掌控。

自性“奔放”于自然和宇宙之中，因为它本来就是自然的一部分。然而，每一副特殊的身躯，都有其特殊的潜力、器官或无能之处，让你自己沉浸在某种特定的经验模式中，以体验自己不过是伟大意识状态托身的一个器具。因此，你的自性将是你特有的，然而，它也不过是该模式的局部变调；你对那伟大的奥秘拥有某种特殊体悟和感知。从你还是个婴儿开始，你就被自性所推动。这是本能这个系统在运作，纯属生物的运作。

我在莎拉·劳伦斯学院教书长达38年，我注意到青春期的年轻女孩对于发生在自己身上的奇妙变化往往震惊不已。当然，她并没有做什

么，但是她只要照镜子，就会看到发生在自己身上奇迹般的变化。这个东西正在成形。这就是像花朵般盛开的自性。只是这上面顶了个小小的意识状态，就像浮在海上的船只一样。

随着你对自性的觉察，你的自我也诞生了。在荣格的理论框架中，自我就是你有意识地认同你这副特殊身躯，以及身躯的经验和记忆。你有意识地去觉察你这副身躯“专属”的“限定版”的记忆和经验，并且是从该身躯当下之连续性的角度出发：这就是自我。

> 随着你对自性的觉察，你的自我也诞生了。

在你学会了走路、说话、写字、驾驶的时候，你早已拥有许多你浑然不觉的愿望，但是因为你一直没有去实现它们，或没有将它们放在心上，它们就沉入自性的深处、沉入无意识当中了。自性是潜能的全部内容。自我是你有意识觉察到的自性，是你认为的自己，是你认为自己拥有的能耐，它也会受到被你无意识保留的无能、限制等记忆的阻断。

现在，意识状态诞生了；你可以在一个小婴儿开始去实践他的自我时，在他身上看到这个苏醒的过程。自性和自我并不相同。自我只是意识的中心而已；它包含你对你的自性以及周遭世界的觉察。

> 自性和自我并不相同。自我只是意识的中心而已；它包含你对你的自性以及周遭世界的觉察。

当你的自我作出计划时，你却进行一些荒谬的摸索好破坏这个计划，就好像有人闯入、毁掉你的计划一样。你在干扰你自己；你忘了什么东西。弗洛伊德将这种状态处理得很好；这种半蓄意的丢三落四

被称之为“弗洛伊德式失言”（Freudian slip）。你只是在防止自己去做你以为自己要做的事。你的另一面在讲话。这是来自你的自性的无意识面向。自性才是全部，你可以把它想成一个圆圈，圆圈的中心就是自性的中心。而意识状态这个平面则在自性这个中心的上方，而你的自我又是在意识状态这个平面之上，所以自性这个圈圈之中，有个你所不知道的下意识面向。这个面向又经常在干扰你的自我。

荣格对自我的定义和弗洛伊德稍有不同，尽管有所相关。对荣格而言，自我是你对你的自性的信念。它定义出你的意识状态的中心，并连接你和外在的这个世界；它是你在自己周遭这个世界行动时，所经验到的那个“我”。

然而，自我和自性的无意识部分毫无瓜葛。自我通常会乖乖地待在意识状态这个界线之上。假设，你正在开车。你开在道路的左边，而与此同时，你并不知道道路还有另外一边。事实上，你甚至没有意识到你是在道路的其中一边，你以为你是在中间。根据荣格的说法，大部分人就是这样在驾驭他们的生活。他们以为他们的自我就是他们这个人。他们就这样开车出门，开上路的另一边，毫无疑问，他们开的车会撞上路上的行人。你如何让自己看到另一边呢？你要另外弄一部车，让别人来开车载你吗？你要将车开在路中间吗？不！你必须先知道另一边有些什么；你必须学会以三维的方式去看事情，运用视差原则。

这就是自性，可以说它就是你潜能的全部。自我则会在童年的成长过程中逐步浮现出来，直到长成一个对自己相当牢固的信念。在自我变得不可动摇之前，若出现自我无法处理的经验，会非常危险。它可能会整个炸开来，自我和意识现实将脱节。而你将处在精神分裂的状态。因此，你必须让你的自我有所发挥才行。

我们听到太多有关“无我”（egolessness）的大话了，主要来自东方。你这么做是要打烂这个唯一能让你觉得自己有用的东西。一定要有个什么人坐镇指挥才行，否则你无法有明确的方向。自性是大圆圈、大船，而自我是在桥上的小船长。

当你长大后，你的家庭就会告诉你，你属于某某社交圈，你的言行举止必须像他们一样。接着，你去上学，你会发现某种特定职业已经在你眼前展开，某种特定生活也已经为你设定好了。诸如此类的种种开始把你捆绑住。换句话说，你生活其中的社会形势，开始把你推入某个特定角色、套上某套特定的戏服。

为了在你生活的社会能够正常运作，你的自我必须学习某些特定事物。学习去生活在一个不存在的社会，或是活在铁幕的另一边，都是没有意义的。我的朋友，你周遭的世界，就是你该好好活着的世界。

> 学习去生活在一个不存在的社会，或是活在铁幕的另一边，都是没有意义的。我的朋友，你周遭的世界，就是你该好好活着的世界。

人生早期阶段的头一个问题，就是学会以“当下就有意义”的方式，让自己能够与客观世界接轨，并生活在这个社会。其中的关键功能可能稍后才会出现，但首先你必须学会当下就能运作正常。这是童年和青少年时期的大任务：恐惧、需求以及对意志的限制等，你都必须去面对、同化。如果你一开始就避开这些挑战，你稍后还是要面对它们，或半吊子似的战战兢兢前进，永远无法担当大任。

这个社会总是有许许多多的角色，需要我们去扮演。我们担任这些各式各样的角色，正如同一个演员为了演出不同的角色，会套上不同的戏服一样。社会在我们身上烙下它的理想，硬为我们套上一件“社会可接受行为”的外衣。荣格称这些为人格面具（personae）。其中Persona是拉丁字，它表示演员在舞台上戴的面具。

假设你是位老师，当你在工作时，你就戴上了一面教师的面具——你就成为一位老师。假设你回到家里仍旧认为自己是位老师，而

不是一个以教书为职业的普通人，谁还会想要待在你身边呢？

时不时地，在高中的戏剧公演中，会有个可怜的小孩扮演哈姆雷特这类的角色，他的长辈会称赞他演得好棒。好了，从此他就哈姆雷特“上身”了。他分不清自己和自己所扮演的角色。

也有些人意外地坐上公司高管的位置，可能他们自己都想不到。他们在工作时是主管。他们回到家仍旧是主管。他们上床睡觉了也还是主管——这一点让他们的另一半大失所望。

脱下戏服时，面具也必须摘下来。你必须知道你正在出演哪出戏。你必须将你对自己的感觉（你的自我）与你秀出来给这个世界的自性（你的人格面具）分隔开来才行。

> 你必须将你对自己的感觉（你的自我）与你秀出来给这个世界的自性（你的人格面具）分隔开来才行。

这就是心灵内的头号矛盾：人格面具系统与自性无意识区的黑暗内在潜能之间的拉扯。自我要学会去分别内外，并试着为它们调停。

从荣格的立场来看，你的大危险之一就是去认同你自己的人格面具。荣格宣称自我必须和其角色有所区分，这点和东方的教育目标有强烈的对比。

这是个不存在于东方的概念。正如弗洛伊德所说，自我的功能就在让你和你生活其中的这个世界的经验现实保持接触；它可归属于现实的功能。你要通过发展中的自我来发展你的价值系统。你的评判、你的关键才能，等等，都属于自我的功能。而东方社会则要求个人不能发展其关键才能，不要以新观点来观察这个世界，而是要毫无疑问地全盘接受导师的教诲，并适应社会加诸自己身上的面具。这就是业力诞生（karmic birth）的基础律法。你出生在最适合你的地方，拥

有最适合你的角色。社会提供适合你戴的面具。你也要彻彻底底地与之认同，消除掉自己的创造性思维。

在传统的印度、中国或日本，你就是你的角色。秘密就在于完美地体现这个角色，不论是行乞的和尚或是陪先夫火葬的伤心寡妇。你要去变成“萨提”（satī）。

然而荣格却说，你要在知道这不是你的状况下，扮演你的角色。这是非常不同的观点。这需要经过个体化的过程才做得到，将你的自我、你对自己的意象，和你的社会角色区隔开来。这并不是说，你不应该去扮演你的社会角色；而是不论你选择做什么、是进是退，你都只是在扮演一个角色，不要太过认真。你的人格面具不过是你为了这场游戏所戴上的罢了。

> 不论你选择做什么、是进是退，你都只是在扮演一个角色，不要太过认真。你的人格面具不过是你为了这场游戏所戴上的罢了。

深谙角色转换艺术的，莫过于西方女性了。她们换件衣裳，就可以转化成一个新的人格。我的太太是一位舞者，过去也是这方面的大师。通常下雪时，她会很怕冷。但是当她穿上轻薄的礼服，走在寒冬中去参加派对时，她压根儿一点都不会冷。她完全融入其中，她整个人格已经置身角色之中了！

这一切甚至会更进一步发展，因为整个人格面具情结还会包括你的道德原则在内。伦理和社会习俗会被内化成为人格面具秩序的一部分，而荣格告诉我们，在这方面你也要轻松面对才行。记住，亚当和夏娃会堕落，是因为知道了善恶的差别。因此，回到天堂的方法，就是不要去知道善恶的差别。那是个再明白不过的教训了，但是讲道坛上却没有清楚地传递出来。然而，基督对他的门徒说：“你们不要论

判人，免得你们被论判。”[35]你是根据你的人格面具的脉络来论判别人的，你也会依此而被论判。除非你学会跳出孰是孰非的狭隘指令，你就不是个完整的人类。你只是该特殊社会秩序的一环。

我们谈到拥有许多潜能的自性。也谈到你有个可与之认同、持续成长的自我意识状态，这个自我会配合你必须穿戴上的戏服、你的角色，而持续发展。拥有许多套戏服是好事，只要每一套戏服都是配合你的良知而量身订制的。道德秩序也是你的人格面具的一部分。

然而，你的内在还有许多东西既无法带入这个人格面具系统，也无法套入你的自我成为你所理解的“你”的一部分。它和自我恰好对立，且埋藏在无意识之中，这就是荣格所谓的阴影（shadow）。

社会将提供角色让你去扮演，这意味着你必须舍弃你作为一个人在生活中可能会去想、去做的许多事。这些可能性都会被推到一边，推到无意识里。你所属的社会告诉你“你应该做这、你应该做那”；它也会说：“你不应该做这、你不应该做那。”那些你喜欢从事却真的不是太好的事，都被堆置到无意识里面。这就是个人无意识的中心。

阴影可以说是你的本性中的盲点。那是你不想要去看到的自己。这完完全全等同于弗洛伊德所说的无意识，是被压抑的回忆，同时也是你内在受到压抑的潜能。

阴影就是不小心出生在人生轨道另一边的你：另一个人，另一个你。它是由你一直在压抑的内在欲望、想法，即所有向内投射的本我（introjected id）所组成。阴影是自性的废渣填埋场。然而，它也属于某种地窖：它握有大量你内在没有被实现的潜能。

阴影是自性的废渣填埋场。然而，它也属于某种地窖：它握有大量你内在没有被实现的潜能。

你的阴影的本性就是自我的本性的某个功能。它是你的光明面的背面。在神话故事中，阴影的代表就是你必须去战胜的怪兽。它是从混沌深渊中冒出的黑暗事物，一旦你开始深入无意识之中，它就出来向你迎战。它是让你感到害怕的东西，让你不会想要去无意识那儿。它会从下面敲门找你。谁在那下面呢？谁又在上头呢？这一切都非常神秘而吓人。

如果你的个人角色太薄弱、太狭隘——如果你在你的阴影中埋藏了太多的自己，你就会干涸掉。你的大部分能量无法为你所用，甚至会有许多积聚在心灵的深处。最后，对立面终将出击，而那没有得到认可、没有被注意到的“恶魔”，则会不满地咆哮着浮上台面来。

阴影是你的一部分，你却不知道它的存在。然而，你的朋友看到了，这就是为什么某些人不喜欢你的原因。阴影是你可能成为的你；阴影可能成为你的一个面向，如果你让自己去实现你没有得到接纳的潜能的话。

当然，社会不会认可你的潜在自我的这些面向。你也不认可你自己的这些面向；你不知道它们已经在那里了，你可能一直在压抑它们。

你可以这么认为：自性是有一个中心的大圆圈，意识状态在那中心的上方，自我则在意识状态的中心之上，而阴影则往反方向直入深层的无意识。阴影埋藏在下面是有理由的；它是你的一个面向，但是你的自我却不知道，你会将它埋藏起来是因为它不符合你所知道的你。阴影是你不允许它显露的那部分你，包括你的潜能中有力的以及危险的、灾难性的面向。

> 自性是有一个中心的大圆圈，意识状态在那中心的上方，自我则在意识状态的中心之上，而阴影则往反方向直入深层的无意识。

通常，这些原型会在神话故事和梦境中，以人格化的形式出现。就像我们将宇宙的奥秘加以人格化成为上帝一样。自我变成英雄人物。无意识自性则变成智者。阴影也被人格化为某种魔鬼般的冷酷人物。显然，阴影不只握有对你好的事物，也握有对你坏的事物。它压抑那些你一旦表达出来就会有危险的东西，诸如你对整个晚上一直骚扰你的混蛋的谋杀意图，忍不住想偷盗、欺骗、毁坏的欲望等等。但是它也会“存留”你的自我和人格面具系统不予接受的潜能。

在你的梦境以及你所属社会的神话中，这些迫切需求就由阴影来代表，阴影总是和你同一性别；它一直被视为一种威胁。

你只要想想你不喜欢的人，就可以认出它了。它们相当于你自己的某个面向——否则它们不会对你产生这么重要的意义。那些刺激你的人，不论正面或负面，都已经捕捉到你自己投射出来的某些事物：

> 我不爱你，菲尔博士。
> 原因我说不出口，
> 但这点我很清楚，
> 我不爱你，菲尔博士。36

为什么？因为他就是我的阴影。我不知道你们在生活中，是否有过类似的经验，但确实有些人我一看到他们，就心生厌烦。这些人代表我自己那些令人讨厌的面向，我拒绝自己承认的那部分存在。自我会动辄去认同社会，忘掉这种阴影。它会认为它就是你。这就是社会强行为我们设置的立场。社会一点都不关心在它把你利用完之后，你就会完蛋这回事——那是你的问题。

有位神职人员曾这么对我说：“如果我不信上帝、基督、教会，我会是一个可怕的人。”我当时问他：“你认为你会做什么？”他想不出来。于是我说：“我敢打赌我知道你认为自己会做什么，但是我不告诉你。我能够告诉你的是，你很快便会厌烦，你会发现自己不过是这世上的另一个老废物，你也完全不会这么大发牢骚。就算你真的曾有过小小的不满，它也会很快又累积起来，你再也不会对这个世界产生大危害。所以，就放你自己一马吧。做一些你想做的事。你会发现那

些事一点都不像你想象的那么邪恶，你也不会再说那样的话。”

你应该想办法去了解你生命中的阴影。

接下来是性别的问题。每个男人都必须“非常男人”，那些社会不允许他去发展的部分，他就将其归类于女性化的一面。他的这些部分会被强压到他的无意识之中。这就是人格面具的致命对手。它们会变成荣格所说的阿尼玛（anima）：男性无意识中的完美女性。

同样地，女性的无意识之中也“随身携带”着阿尼姆斯（animus）：她自己的男性面向。她是个女人，社会指派她做特定该做的事。因此，她与生命的男性化模式有联结的部分，就通通隐藏、压抑于她内在的阿尼姆斯。

耐人寻味的是，我们身上都同时拥有双重性别，生理上、心理上都是如此；然而，所有的人类社会都只能强调其中一种性别。另一个不容许强调的性别，就被我们加以内化。此外，有关另一个“不见天日”性别的意象和想法，就通通成为我们人生故事的“函数”。这个人生故事包含了两个面向。其一是所有人类都会有的：几乎每个人都有一位父亲和一位母亲。其二是你自己的专属面向：你的母亲和父亲就该是那样的。男性或女性的角色都有其专属的“经验值”，这保证并决定了我们每个人都会有的广大基准的经验质量。每个人都知道母亲是怎么回事，每个人也都知道父亲是怎样的。

> 耐人寻味的是，我们身上都同时拥有双重性别，生理上、心理上都是如此；然而，所有的人类社会都只能强调其中一种性别。

不论是哪一种情况，被掩盖的理想都会倾向于向外投射。我们通常称这个反应为“坠入爱河”：将你自己的理想异性向外投射到某个人身上，这个人身上的某种吸引力启动了你的阿尼玛或阿尼姆斯。你去

参加舞会时就可以留心观察一下，舞池边总会有美丽大方的女孩一个人孤伶伶地坐着。同时，也总是会有一些引人注目的“小蜜蜂”，旁边老是围着一群男孩子。她有什么吸引人的秘诀呢？秘密就在于她的眼神，那对电眼唤起邻近所有男孩的阿尼玛投射作用。要这么把自己呈现出来，是有办法的；只是我们不知道有那些方法，以及如何达到目的罢了。我曾看过完美的、优质的阿尼玛投射对象，但是那些女孩子化妆有点过火了，对阿尼玛投射起到了反作用。

两个人相遇、相爱，然后结婚。俊男美女的浪漫童话也开始破灭，彼此都显现出自己的真面目。天啊，真不敢相信！许多年轻男女就此抛弃了自己的阿尼玛或阿尼姆斯。他们离了婚，等待另一个有感觉的人、向对方示爱、结婚……糟了，又被吓到了。就这样，周而复始。

一个无可否认的事实就是，这种错觉是无可避免的。你心中有个理想。你和这个理想结婚，随之而来的是一个和这个理想不相符的事实。突然之间，你注意到事情和你的投射不太吻合。当这种事情发生时，你要怎么办？只有一种态度可以解决这个困境：同理心（compassion）。我的结婚对象没能符合我的理想，我必须接受这个可怜又可悲的事实：他/她不过是普通人。我也只是个普通人罢了。好吧，我会再换个人试试看；我会和他住在一起，对他友善些，显示出我对这个“凡人易犯的错误”是有同理心的。

完美就没有人味了。人类并不完美。能够唤起我们的爱的——我是指爱，不是欲，就是人类的不完美。因此，比较起你的阿尼玛或阿尼姆斯所投射出来的理想另一半，当不完美的活生生的人类进来窥视时，不妨就对自己说：“刚好借此来测试一下我的同理心！”试试看，可能会有新出路。你可能开始摆脱你紧盯不放的阿尼玛。锁定你的阿尼玛所投射出来的对象，却没有正中目标，正如同被你的人格面具固定住而无法动弹一样糟糕：你真的要从中解脱。生命的课题就在于要把自己从中释放出来。这就是荣格所称的个体化，也就是从“真正的你”的角度，来看其他人以及你自己，而不是从那些你往四周投射的，或是往你身上投射过来的原型的角度。

> 人类并不完美。能够唤起我们的爱的——
> 我是指爱，不是欲，就是人类的不完美。

当然，圣保罗说："爱包容一切。"但是你不可能和上帝较量。37期望自己付出过多的同理心，可能会对你自己的存在稍有些毁灭性。尽管如此，至少要尝试一下，这一点不只适用于个人，也适用于生命本身。要这么做太容易了。"这个世界不符合我的期望"是现在年轻人中流行的愚蠢的口头禅。"什么？我来了啊，这就是他们为我准备的！"把这种想法丢掉吧。对这个世界以及生活其中的人多点同理心吧。不只是政治生活臭气熏天，整个生命都烂透了，正因如此，你才必须用同理心来拥抱它。

在托马斯·曼早期的小说《托尼奥·克律格》（*Tonio Kröger*）中，他提供了回答下面这个问题的答案：当现实穿透投射的面具自己显现出来时，我们该如何应对？38他的故事是关于一位年轻人如何发现这个"每个人都需要同理心"的事实。

> 小说的主人公托尼奥·克律格出生在德国北部，他出生的小镇上每个人都是金发碧眼，身强体壮。他们每天都在这个生于斯长于斯的世界自在生活。这些人可以说是其人格面具的肉身。托尼奥的妈妈出生于地中海地区的国家。托尼奥的名字就让他的混血身分露了马脚。他一出生就是深色眼睛、深色头发，继承了特定的神经性气质，也让他具有成为艺术家或作家的潜力。尽管他深爱着这些金发碧眼、勤奋务实的乡亲，他却无法和他们自在相处；他总是站在观察者的位置。然而，他确实看到这些人很棒的一面。当他去参加舞会时，光是看这些人跳舞就觉得很棒：女孩子们都跳得好极了，男孩儿们也跳得很好。当他进去跳舞时，他总是觉得和自己的舞伴"同舞异梦"，彼此之间极不搭调。而且他也只能找到舞技很差的女孩子共舞。最终，他发现自己终究只是个局外人。

> 长大些之后，他决定要成为一名艺术家，他离家到外地去，前往自己不熟悉的地方。于是他就往南边走——可能是慕尼黑，并加入了当地的一个波西米亚社区，也就是我们说的嬉皮士社区。他在那儿遇到一些对生活该有的样子抱有理想的人；不只这样，这些人还拥有很厉害的语言能力，可以随时在别人身上安罪名，他们瞧不起这世上所有运转良好的事物。那是些有许多想法的人，他们发现这个世界不符合他们的想法，于是就抽离自己的投射以及对这个世界的爱，并从理想的幻灭中觉醒过来。他们冷酷、轻蔑傲慢且愤世嫉俗。托尼奥发觉这种生活态度在自己身上也行不通。他也是一位知识分子，他尊重他人的想法，但是他也爱自己故乡那些金发碧眼的乡亲。

托尼奥这位年轻人困在两个世界之间：一边是他所出生的、毫无想象力的务实工作者世界，另一边是他一直跟着四处闲逛、知性的波西米亚批评家的世界。他最终发觉，只要是这世上的一分子，就不完美，不完美就是人存在于这世上的理由。他体悟到，活着就不可能完美、理想。如果你想描述某位艺术家，你也必须客观地描述他拥有的冷酷无情的一面。能够辨识这些人的，就是这种不完美。向我们寻求爱的，也是这种不完美。

让托马斯·曼口中的“文人”（litterateur）（即帮通俗杂志写文章的人）转变成诗人或艺术家（即能提供让人性长存的意象的人）的关键，就在于艺术家会以慈悲之心，认同自己周遭的不完美。能够让理想幻灭并“改邪归正”为“与人分享的同伴情谊”，也非同理心的原则莫属。因此，当现实通过阿尼姆斯或阿尼玛显现出来时，你就必须回报以同理之心。是最基本的爱，是慈悲（charity），让一位爱挑剔批评的人，“迷途知返”成为一位对这个世界有所付出，同样也有所求的活生生人类。

这就是与阿尼姆斯和阿尼玛所带来的理想幻灭的共处之道。这种失望会唤起新事物。这一现实会唤起你身上的崭新的现实深度，因为

你也不完美。而你可能不知道这一点。这个世界汇聚了各种不完美，你或许就是其中的“极致”。出于对世界的爱，你准确无误、不带怜悯地为它命名，并喜爱自己的命名。托马斯·曼称之为“色情反讽”（erotic irony）。这个发现将有助于你拯救婚姻。

我们讲到哪里了？我们讲到了自性，那是未经涂写的空白页。我们讲到了自我，那是在其经验和光亮的场域逐渐“拓展势力”的某种意识状态。我们提到了人格面具，那属于民俗观念的场域，也就是本土的、个别种族的生活方式。如果你所属的社会意象无法将你的无意识带入其意识世界发挥作用的话，你就会面对某种死寂的处境；你会迷失在一片荒原之中。

> 如果你所属的社会意象无法将你的无意识带入其意识世界发挥作用的话，你就会面对某种死寂的处境；你会迷失在一片荒原之中。

在所有原型之中，第一个会对你造成威胁的就是阴影。那是你随时要克制的，因为克制阴影才能够过社会要你过的生活。

下一个挑战会来自异性，充满令人不可抗拒的迷人魅力。弗洛伊德就这点而言，再正确不过了。特别是在青春期，生命的诱惑和奥秘就具体而微地浓缩在异性的质量中。

接下来就是巨大的心理因素。一见钟情确实会发生。但那到底意味着什么？你根本都不认识那个人呀！我希望每个人都有过那种经验：一个人走进房间，你的心脏瞬间停止了跳动。

托马斯·曼写过关于一见钟情的美丽小故事。在他的第一本书《小弗里德曼先生》（*Der Kleine Herr Friedmann*）中，书名中的小主人翁有段净化心灵的经验。他是一位很好笑的小家伙，从未有过任何形式的恋爱经验。有一天，有位艳丽无比、体态优美的金发美女出现了。

他说了些什么呢？“我的天，我的上帝。”他的心脏停止了跳动，那一瞬间才明白自己从来不曾活过。世界现在开启了。为你人生“指路”的阿尼玛现身时，就像是这样。39

不论你是否喜欢，阿尼玛就是会在你身上“搞鬼”。好了，有一件最勇敢的事情是你可以做的，那就是去和你迷恋上的理想结婚。接下来，你就要面对真正的课题了，因为生活中的万事万物，都已经被投射到他/她的身上。这种投射超出了爱欲；它会一路往下走。它会把所有东西通通拉扯出来。这个阿尼玛或阿尼姆斯是一条牢牢勾住你的整个无意识的钓鱼线，所有事物都被陆续拉了上来——尘世巨蟒（Midgard Serpent）、在底部的所有东西。这就是你的结婚对象。

就有人因此成为荣格派的精神分析师。这个小伙子告诉了荣格自己做的一个梦。梦中有个大悬崖，悬崖上冒出一条大蛇的头。蛇爬了下来——那是一条无比巨大的蛇。它往下爬，一直爬，似乎没有尽头。荣格说：“那是某某小姐。娶她吧。”小伙子照做了。他的婚姻非常幸福。

但是，当你和自己的“一见钟情”结婚时，会怎样呢？好吧，你是和自己的投射结了婚。你和从你自己身上投射出来的某个对象——那个你放在另一个人身上的面具结了婚。

在类似形势下，该怎么做才是明智之举呢？在类似处境下，什么行为是可取的呢？在投射作用的面具下，自行显露出来的就是事实。面具是你的理想。而事实和理想不可能一致；事实是不完美的。你对不完美的事该怎么办呢？

荣格相信正确的观念在于排拒所有的投射作用。不要将你遇到的女性和你的阿尼玛投射作用混为一谈。不要认同来自你的人格面具的投射。释放掉所有的投射作用和理想形象。这就是荣格所说的个体化的意思。那些认同于自己的人格面具的人，荣格称之为神力人格（mana personality）；我们可以叫他们为“填充衬衫”。这种人除了他/她所扮演的角色之外，什么都没有。这种人永远不会让自己的实际个性有机会发展，他永远都只是个面具。而随着其力量的衰退——

比方说他犯了错之类的，他就越来越害怕自己，歇斯底里地想要维持住自己的面具。然后，人格面具终于和自性分离了，并迫使阴影越来越倒退，一直退回到无意识的混沌之内。

> 不要将你遇到的女性和你的阿尼玛投射作用混为一谈。不要认同来自你的人格面具的投射。释放掉所有的投射作用和理想形象。

你要去同化这个阴影，要去拥抱它。你不一定要采取行动，但是你必须知道它、接受它。

你不是要去同化阿尼玛或阿尼姆斯——那是不同的挑战。你是要通过你的另一半去和它接轨。

> 你要去同化阴影，要去拥抱它。你不一定要采取行动，但是你必须知道它、接受它。

成为一个“真正”人类的唯一方式，就是通过和其他人类的关系。你的对象可能是男性也可能是女性，你也会成为别人的“其他人”。对于女性而言，男性都会带来阿尼姆斯的联想，或多或少都会有，而女性带给男性的就是阿尼玛的联想。

而第一种方式就是“同理心”法，它不是欲望，也不是恐惧。佛陀、基督以及其他灵性人物都说得很清楚，我们得超越欲望和恐惧。

当你深入无意识的时候，你拉出来的不只有阴影和阿尼玛，也会拉出体验和判断那些尚未应用到生命中的事物的才能。你会去整合你的劣势功能和态度，因此任何对立面都是促成你去全力实现自己潜能

的契机，而不会变成撞翻在水妖之石上的沉船。

接下来是会带来非常严重对立面的4种危机。其一是你已经过渡到下一个人生阶段，自己却浑然不知——最好的例子就是沉迷于高尔夫球的初老男人，他们拒绝进入生命的后半阶段。

荣格说，生命就像太阳的一天之旅。它在一天的上半场会向上爬升，从出生移动到社会。它在下半场则会向下移动，从参与这个世界和社会，慢慢进入死亡。生命前半段的威胁就是生命，反之，后半段的威胁则是死亡，所有的象征符号也会随之改变意义。

> 生命就像太阳的一天之旅。它在一天的上半场会向上爬升，从出生移动到社会。它在下半场则会向下移动，从参与这个世界和社会，慢慢进入死亡。

荣格说，整个生命余年的大问题都在于将自己的劣势功能和优势功能整合起来。那是你生命晚年的大任务。所以我们只要关注“如何与自己的对立面结盟”这个意象就好了。同一个象征在外向性格的人身上会牵涉到“性”的内容，在内向性格的人身上则会和争斗产生共鸣。一旦我们开始触及个体化和整合，我们就会找到自己这两个心灵面向的连接点。

> 整个生命余年的大问题都在于将自己的劣势功能和优势功能整合起来。

若没有准备好，就要过渡到下一个人生阶段，则会中止这个过程。这对一位40岁的“老顽童”，或是已经60岁、却以为自己永远35岁的银发族而言，都是道难关。生命将你带往太阳的顶峰，然后就开始

回转下滑——而你以为自己仍高高在上吗？喔，不，老兄，你早已到了下面了。你根本不知道自己将面临怎样一个大陡坡！与其一点心理准备都没有，不如在自己开始下滑时就了然于心，才能好好享受这一路的快感；下面也有不少美好的事物在等你哟！

第二种危机来自生活需求的“大松绑”。你可能天天工作到死，才成为这个世界的“鞋带国王”——你拥有世界上每一座鞋带工厂。现在，你已经40多岁了，再也不需要在事业上花费精力。所有事情都可以自行运作，你也有秘书代劳，她们不仅能力强，外表也比你原以为的更有魅力。突然之间，周围出现了许多让你分心的事。你满满的廉价力比多该如何挥霍？

爱欲导向的外向性格的人，这时会来个大回转，突然变成一个强力怪物。不论是老好人（Good old Uncle Harry）、鞋带国王或内向性格的权力男，都变成老色鬼之流。但是这个危机的悲剧却在于“一切都太迟了”的深刻感受。一切似乎都不对劲，因为你正在做错误的事。

另一种危机来自你对自己的道德理想丧失了信心，这种情况经常会出现在年轻大学生身上。年轻人上大学后认识的室友，往往来自完全不同的社会秩序——穷人和富家女同一寝室、贵公子和工人之子成为室友、基督徒和无神论者、甚至是犹太人遇上佛教徒。你发现自己的室友竟是位非常有教养的人。并不是说来自不同社会秩序的人，会诱惑你去做不该做的事，而是在了解他们的过程中，会让你质疑自己的道德原则。而让你的自我井然有序的，就是你原本拥有的道德原则——也就是你的人格面具情结。一旦道德原则松动，原本不该露面的，便通通趁机蹿了出来。你面临让你变邪恶的威胁、诱惑——我称之为“下面的阴影来敲门”。那是你的阴暗面在发话。你可能也会对上我所说的“阿尼玛或阿尼姆斯的闪亮目光”：来，小男孩，来这里玩。你从没见过这么让人耳目一新的女孩。

让你的自我井然有序的，就是你原本拥有

的道德原则——也就是你的人格面具情结。

荣格说，让它来吧。让它去吧。但是不要放弃一切，你的自我才不会整个粉碎。想象一下我的一位学生的处境吧。她上了几门社会学的课后发现，她爸爸的财富建立在血汗工厂的剥削之上。她回家过感恩节时，整个人变得怪怪的，家人以为她在学校发生了什么事。她开始不修边幅，穿得破破烂烂地来上课，头发也不整理一下。她已经越界到另一边去了。她被整个颠覆了。这就是对立面。她拿到敌对阵营的成员资格——她挥舞着被蹂躏的无产阶级的旗帜。此举恰如她欢乐又无知的过去一样，是那么的极端。

其实这也不算坏事，至少你得以体验有关“另一边”的所有事。这就像地毯的背面被翻了上来一样。事实上，我的学生有时看起来的确有点像地毯的背面。这类事情发生在如大学这样的机构之内，其实是好事，在那儿多少可以受到保护，因为那里最终还是要整合两个半边的。

最后还有一项危机，也是极为艰巨的挑战：决定去做你认为不道德、没尊严、让你感到羞耻的事。当然，最伟大的例子就是亚伯拉罕牺牲自己的儿子以撒的故事。天上传下来上帝的声音，要他去杀死自己的儿子，他面对不可能的抉择。他要么违抗上帝，要么杀死自己的儿子。如果他不牺牲以撒，他就会违抗上帝；如果他杀了以撒，他就会触犯人类行为正派的首要原则：做父亲的不应该杀死自己的儿子。

这真是令人无法忍受的抉择。类似的难以忍受的抉择也可能找上你。大萧条期间我有不少朋友，有家庭却没有工作；他们被迫从事那些如果自己能说了算，绝不会去做的事，但是为了维持家人的生活，他们也只得去做了。这就是会摧毁掉你的自我，并将无意识里头的东西整个硬扯出来的那类事。

对荣格而言，个体化这个问题，这个中年危机的挑战，就在于如

何摆脱这些投射作用。一旦你体悟到道德理想，即你该献身的道德生活，会在人格面具中具体表现出来，你就能够体悟到这种心理现象的深度和威胁。你要根据适当性，也就是当下的礼貌、规矩，而决定是坚持或放宽你的道德标准；你的道德标准不需要和宇宙的真相一致。社会的律法是社会约定俗成的惯例，而不是永恒的律法，我们应该根据其意图的恰当性，来评判并加以处理。个人则依据自己的行动，作出自己的评判。然后，他就必须小心确认，社会秩序的守护者不会误解或刁难他，因为他没有完全按照他们的游戏规则去行事。整合的主要问题就在于找出和外在世界的关系，并充分过着富足的生活。

实际上，个人必须学会依据自己的神话而生活。

> 社会的律法是社会约定俗成的惯例，而不是永恒的律法，我们应该根据其意图的恰当性，来评判并加以处理。

找出你自己的神话的方法，就在于决定哪些是会和你“感应”的传统象征，并将它们用作你冥想的依据。



PATHWAYS TO BLISS

05
个人神话

荣格：我的生活神话

许多年以来，我都在以一种抽象的方式谈论神话。现在，我似乎该接受挑战，来谈谈神话对于你我的未来可能会有怎样的影响。我第一次想到这个“依据你的个人神话而活”的主题，是在读荣格的自传体著作《回忆·梦·思考》（*Memories, Dreams, Reflections*）的时候。在书中的某一段，荣格描述了一个发生在他自己生命中的危机。那是1911年到1912年期间，荣格正在创作他的奠基之作《转化的象征》（*Symbols of Transformation*）。

他当时极度沮丧，因为他直到这个时候，才感觉到自己所有早期工作的基础，都是来自对严重精神病患者之心理状态的肤浅了解。他的专业生涯开始于苏黎世伯格霍兹里（Burghölzli）疗养院勃罗勒（Eugen Bleuler）的门下。勃罗勒正是创造出“精神分裂症”（schizophrenia）这个名词之人，事实上，他的疗养院有非常多的病人就是精神分裂症患者。

在这个疗养院工作了一段时间，并且在勃罗勒的指导下拿到博士学位之后，荣格认识了弗洛伊德。弗洛伊德的主要研究对象是神经症患者（neurotic）。神经症患者就是一个人虽然还能够在这个世界正常活动，对生命具有行得通而有意识的方向感，但却因为和自己的无

意识系统的关系不恰当，而深感苦恼。另一方面，精神病患者（psychotic）却已“全面报废”。和精神病患者接触已经有一段时间的荣格，当时可以说已经相当熟悉所谓的“无意识想象力的原型系统”（archetypology of unconscious imagination）。

荣格开始阅读比较神话学的书籍：弗罗贝纽斯、巴斯蒂安、弗雷泽（J.G.Frazer）。他终于意识到，他的病患在找寻的从他们自己心灵涌现出来的意象，正是比较神话学家的世界以及他们的宗教研究史相当熟悉的内容。他的病人所幻想的意象，和神话的主题平行无误。荣格也注意到这些平行不只对精神病患者而言是真实的，对神经症患者甚至心理相对平衡的一般人，也很真实。

> 病患在找寻的从他们自己心灵涌现出来的意象，正是比较神话学家的世界以及他们的宗教研究史相当熟悉的内容。

这个发现给他带来了极其深刻的印象，并促使他埋首于神话的研究。《转化的象征》这本书阐释了梦的意识状态以及心象的神话性意识状态之间的相互关系。但是，这本书也是让弗洛伊德和荣格决裂的最后一根稻草。这本书很清楚地透露出，荣格不再相信“性”是前意识象征系统的源头、过程和结果，他也不认为“退转式精神分析”（regressive psychoanalysis）是唯一的治疗方式。对弗洛伊德和他的门徒而言，这是个该被“逐出师门”的行为。

这本书的完成，并非标志着荣格在这个主题上的洞见的结束。“几乎就在我完成手稿的时候，”他在《回忆·梦·思考》这本自传中写道：“我猛然意识到，一个人有没有神话来作为自己生活的依据，是会有很大差别的……”[40]他想起曾经自问，自己是依据怎样的神话来生活的。一问之下他才觉察到，自己其实并不清楚。“因此，自然而然地，我再度亲身投入找寻我自己的神话，并把此举当成我所有任务中的终极任务。”[41]

我相信，再也没有适用于任何国家所有国民身上的单一神话系统了，更遑论要跨越整个西方文明。我也深信，世俗化就是今日社会秩序在本质上的特色。社会不再宣称自己的律法是神所赐予的。我们不再用神话的词汇来解释我们的律法。过去，律法是由上帝直接递交到摩西手中，并在《圣经》的《民数记》（*Numbers*）、《申命记》（*Deuteronomy*）、《利未记》（*Leviticus*）中，白纸黑字地明白列出。而现在我们没有这些了。就算是实体宇宙的律法也不是固定的。这一点我们不清楚。有关这个宇宙的新事物不断推陈出新，我们却不再拥有一个刻意指定的，并且可以长期有效的意象。

> 有关这个宇宙的新事物不断推陈出新，我们却不再拥有一个刻意指定的，并且可以长期有效的意象。

就个体的心理发展而言，我们分别来自不同的地方，生活环境和其中的机遇各不相同，因此，在每个人身上都行得通的单一神话并不存在。我相信在一个世俗社会的场域之内（类似于一个允许个人发展自己生活的中立架构），只要不会太过干扰近邻，我们每个人都拥有一个驱动我们的个人神话，只是我们可能不知道而已。那就是荣格这个问题的意义：什么是我的生活神话？

我认为对人类而言，近期内不会出现任何类似“联合神话系统”（unified mythology）这种东西，如果它还可能出现的话。我认为我们的社会化生活——被神话的第三个功能所覆盖，现在正通过另一个更好的方法来处理。然而，这样个体会被抛弃在一旁，对于他的意识与无意识之间的相互沟通，一点概念也没有。

神话的意象是意识状态得以通过它和无意识接触的意象。当你不拥有你自己专属的神话意象，或是当你的意识状态因为某些缘故排斥它们时，你就会和你自己的内在最深处“失联”。我想这就是神话系统存在的目的，让我们可依其而生活。我们必须找出我们确实依循它而

生活的神话，并且清楚它的真相，这样，生活就能够驾轻就熟。

> 我们必须找出我们确实依循它而生活的神话，并且清楚它的真相，这样，生活就能够驾轻就熟。

我们有许多人确实是在依据那些能够提供指引、证明对我们整个一生是合宜的神话而生活。这些人对生命不会有太大的疑问。他们知道自己专属的神话是什么：某个传承自伟大宗教传统的神话。而且，有了这个神话，他们很有可能在人生的道路上就能够随时得到指引。

然而，对这个世界上的另一些人而言，这些路标指引不到任何地方。特别是大学生、大学教授和城里人，对这些人而言，古老的模式和古老的教诲就是“镇”不住，碰到生命的危机时，它们一点用处都没有。

还有些人或许觉得自己在依据一套特定系统过日子，但其实他们并没有。他们每逢星期天便去上教堂、读圣经，然而，那些象征并没有和他们对话。驱动他们的力量来自其他事物。

你不妨问自己一个问题：如果我面临一个遭糕透了的灾难处境，如果我所珍爱的事物以及我视如生命的想法，通通荡然无存，我要怎么活下去呢？如果我回到家，发现家人死于非命、房子被烧光，或是我整个事业因为某个灾难而毁于一旦，我要靠什么来支撑呢？我们每天都会从各家媒体上得知这样的事，我们看了便会想，好吧，那只会发生在别人身上。但是，如果它发生在我身上呢？我怎么知道我能够继续在人生的道路上走下去，而不会因此垮掉、放弃自己？

我认识有过这类遭遇的有信仰的人。他们会说：“那是上帝的旨意。”对这些人而言，信仰会行得通。

好了，你生命中有什么是可以为你扮演这个角色？你会愿意为它

牺牲自己生命的，是什么伟大事物呢？是什么促使你去做那些你正在做的事？你的生命对你的召唤是什么？古老的传统为人们提供了这个神话性的支撑力量；它让整个文化世界不会四分五裂。每个伟大的文明都是以某个神话为根基而成长起来的。

然而，今日的我们有大混乱。我们只能靠自己，我们必须去找出真正能够在我们身上行得通的那个事物。我们要如何做到这点呢？

我认为当代生活的大灾难之一，就是我们所传承的宗教一直固执于宗教象征的具体历史性。以我们的宗教所坚称的“史实”童贞女生子或耶稣升天为例好了——其实这些都是可以在全世界各个神话中找到的象征。它们的首要指涉必定是创造出它们的人类心灵。它们在对我们诉说某个我们自己内在的事物。它们不可能以指涉历史事件为主。而我们现在要面对的大问题之一就是，这些象征（也就是伴随我们成长的宗教）一直以来的“传播”机构的权威人士已经受到了质疑，因为他们坚持以“发生在某处的历史事件”来论述这些潜藏在象征底下的神话。童贞女生子的意象在指涉什么？一个历史的、生物的问题，还是一个心理的、精神的隐喻呢？42

> 我认为当代生活的大灾难之一，就是我们所传承的宗教一直固着于宗教象征的具体历史性。

我极为推崇心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）。我在读他的一本著作时，发现了他以某种“价值表”来为其心理实验所显示的人类生存价值排序。他列出一张包括了5项价值的清单：生存、安全感、个人关系、尊重以及自我实现。看着这张清单，我纳闷不解，为什么我会感到这么陌生？后来，我终于认识到，那是因为上面列出的正是神话系统所超越的价值。

生存、安全感、个人关系、尊重和自我实现——在我的经验中，

这些正是一位受到神话启发的人不会为之而活的价值。马斯洛的价值是关于人类意识状态所理解的首要生物模式。而神话始于疯狂。一个人若真的让召唤、献身、信仰、热忱紧紧地抓住，就会放弃他的安全感甚至牺牲生命，更不用说个人关系与尊重了，他也根本不会在乎自我的实现，他会将自己整个人交付给他的神话。基督下面这句话为我们提供了线索：“为我失丧生命的，将要得着生命。”[43]

马斯洛的5个价值是在人们失去生活目标的时候，可据此生活的价值。这些人没有什么可“逮住”他们，没有什么可“捉住”他们，没有什么可以在精神上让他们产生狂热、觉得值得一谈。这些人是穷极无聊之徒（bore）。（在一篇评论《堂吉诃德》的文章中有一处精彩脚注，作者加塞特写道：“穷极无聊之徒剥夺了我们的独处之乐，却没有提供伴侣。”[44]）

> 马斯洛的**5**个价值是在人们失去生活目标的时候，可据此生活的价值。

“对敬畏之物的觉醒”是这里的关键，也就是弗罗贝纽斯这位非洲文化的伟大研究者口中的“深受感动”（Ergriffenheit）——某个事物“逮住”了你，让你从俗世中全身而退。

你究竟会被什么“逮住”呢？要知道这一点不太容易，可能性也不大。你会发现自己竟在做些蠢事，一直被什么“逮住”不放，但是你并不知道那动力为何。你被重重一击，击中你的是那种对敬畏之物、对迷人魔力、对奥秘经验的觉醒——你觉察到自己内心的真实喜悦。有了这种觉醒，你的心智也就苏醒过来，随时供自己使唤。大脑让你有能力去找到谋生机会，好维持你的家庭，并让你在社区内获得尊重；有了正常的心智，大脑就能将这些事做得非常好。但是大脑也同样可以迫使你放弃那一切，因为你深深迷恋上某种神奇的奥秘。

我所知道的有关此现象的最生动的案例，当属法国画家高更的一

生了。他是一位很成功的生意人，拥有美满的家庭、舒适的住宅；然而，他一下迷上了在自己眼前展开了的绘画天地。当你开始沉迷于涂鸦画画这类事之后，这类活动就可能让你“混”得失去你原本的生活——发生在高更身上的就是这种事。他就这样离家出走历险去了，忘了他的家人和其他一切。他的觉醒把他带领到塔希提岛（Tahiti），产生了那些美丽的绘画作品。马斯洛所说的那些价值都被他抛在一旁，他单纯地开始活在他内心真实的喜悦之中。

当荣格说他要去找出自己的生活神话时，他想要找出无意识或下意识的事物究竟是什么？让他做出一些奇特、荒谬的事情，并引来意识状态必须去解决的麻烦事的，究竟是什么？这么说好了，因为对觉察的觉醒，以及对马斯洛“5大人生价值”的超越，我们的演讲主题才真正要开始。

我先前提过昆达里尼瑜伽，这种印度瑜伽系统就是在让灵魂的精神发展追随一条大蛇的旅程，遍及我们全身，并贯穿身体的7个驻点或脉轮（cakra）。人体底部的三个中心点分别代表了生存的驱力、性的驱力以及权力的驱力。

马斯洛所命名的价值层级，就相当于底层的这三个脉轮。这些是人类与动物共享的价值。我们拥有动物的躯体，当然，不是一条狗或一只瞪羚的躯体，但这是一个属于人这种动物的躯体。我们也过着属于人类模式的动物生活。我们就不要自吹自擂地说，这就是人性的最高面向了吧！我们想紧抓住生命不放，正如其他动物一样。我们有性的渴望，正如其他动物一般。我们有想赢、想击败对手，并打倒挡住我们去路之物的渴望，一如其他动物那样。马斯洛博士的价值层级不过就是这些。

当昆达里尼大蛇达到第四个脉轮时，灵魂便会体验到对敬畏之物的觉醒，而在印度瑜伽系统内，聆听神圣音节“嗡”（aum）的声音就象征了这点。这是动物听不到的。对这个声音的理解开启了一个得以进入宇宙之内的奥秘维度，人们想要去了解奥秘的欲望成为了他们精神生活的开端。在昆达里尼瑜伽系统，第四个脉轮与心脏在同一个高

度。正如他们说的，信徒的双手正是在心脏位置碰触到神的双脚。你在这个高度唯一能碰触到神的，也就只是它的双脚而已；你必须继续往上走。所以，出现对奥秘的此种感受时，我们的精神之旅才真正开始。

> 你必须继续往上走。所以，出现对奥秘的此种感受时，我们的精神之旅才真正开始。

要让动物知道自己的死期将近，就要能让动物有所察觉。动物在晚上看到光线时，会凑上前去想要知道那是什么。那是个开端。你或许会说，它们下一世就会提升到人类的层级。这就是对敬畏之物的觉醒。但是我们现在想要去追随的光，是可以最终带领我们进入纯粹、无差异的超越之光。这就是“嗡”这个音节的重要性。

我们先不管第一、二、三个脉轮，它们都仅仅和现世、理性的生活相关。无疑，想要体验到“嗡”声或敬畏之物，人的生存需求必须先得到满足。但它们只是一个大型结构的基础，我们想要往上移。

在昆达里尼瑜伽系统中，伟大的人类经验是从听到“嗡”这个音节开始的。接下来，心灵会受到吸引，会努力想去多知道它一些、更接近它一点，这种渴求就和第五个脉轮有关，它位于喉咙的高度、字词开始之处，也是动物无法达到的地方。它们无法说话。它们可以发出声音，但是，就我们目前所知，它们并没有言语或概念的沟通。

有了沟通，神秘的经验于是展开。[45]

神话世界或神话传统都会以“战栗”来开场——有个什么东西将你从你自己拉出来、超出了你自己、超出所有理性的模式。文明的建立也是出自这种战栗。你只要去看看那些纪念碑，就可以看到人类所能想到的最狂热的事物。看看金字塔就好了。试着以理性的意义、目标，或经济必需品的角度来诠释它们；以埃及当时所拥有的科技——

实际上什么都没有，要建造这么一座庞然大物，对社会究竟意味着什么。世界上的大教堂、伟大的庙堂，或是任何让艺术家付出自己生命才产生的这些事物——它们都出自神话的战栗，而不是来自马斯洛提到的那些价值。对敬畏之物的觉醒、对热忱的觉醒，只是开端而已，而耐人寻味的是，能够让人们聚集在一起的，也是这种觉醒。

> 世界上的大教堂、伟大的庙堂，或是任何让艺术家付出自己生命才产生的这些事物——它们都出自神话的战栗，而不是来自马斯洛提到的那些价值。

反之，依据马斯洛的5项生命价值而生活的人，却会被推开，隔得远远的。有两种事物会让人们紧紧依偎在一起：热望和恐惧。这些是凝聚社会的强力胶。我们来看看中世纪欧洲社会的神话基石：失乐园的堕落、十字架的救赎这些伟大神话以及教会这个承载人类救赎恩典的唯一容器。整个社会就围绕着“所有人类一出生就从娘胎带出原罪，而从我们的灵魂清除这个污点的唯一方法，就是只有通过教会这个机构才能进行的圣礼”这个观念而建立起来，教会则声称它的创建者是基督这位一手创造这个世界的上帝独子。所以，这个让人惊叹的文化的整体存在目的，就是要将每个人遗传自“伊甸园中的人类祖先因为不服从上帝所造成的可怕错误”的灵魂，好好清洗干净。

圣保罗似乎是将所有这些观念串联起来的第一人。中世纪社区的整体结构就是以热望和恐惧的神话作为其建造基地的，而热望和恐惧的神话也提供了解释中世纪的唯一方式。它们的确具有与经济相关的具体价值，但是它们和建造沙特尔大教堂（Chartres Cathedral）一点瓜葛都没有。亨利·亚当斯（Henry Adams）在《圣米歇尔山与沙特尔大教堂》（*Mont-Saint-Michel and Chartres*）这本书中讨论到了这点。46欧洲所有伟大的大教堂都是在公元1150年到1250年的这段“疯癫”时期盖起来的。那时候的老百姓连买两头牛的钱都没有，更别说买两部车了！那么，那些人是为了什么而活呢？

你不该去想到奴性；那不是盖出那么宏伟的大教堂的主力。当时老百姓活下去的动力其实是来自社区的集体战栗——一种神话性的热忱。那么，后来发生了什么事？这股热忱现在已经消失不见了。对于神话的基础，对于创世记的历史真相，一旦出现了怀疑，整个社会便四分五裂。热望和恐惧消退了，神话的梦想也跟着褪色了。

我必须要说，万事万物如今对我们来说，真是极其软弱无力，我们再也凝聚不起来了。在我们眼前的不是可让人们不由自主地聚集起来的热望，也没有任何铺天盖地的恐惧会将我们赶在一块儿。好了，不要为社会担心。我们今天在这里是为了凝聚自己。

> 万事万物如今对我们来说，真是极其软弱无力，我们再也凝聚不起来了。

我们如何在自己身上找到这个可以真正感动我们的事物呢？正如我说过的，神话基本上在任何地方都相同。因此，神话意象不是以指涉历史事件为主。它们来自心灵，也在对心灵诉说；它们指向我们的心灵——也就是我们所说的灵魂，而不是某个历史事件。

某些特定的感觉会自发地启动人类身体作出回应，这点是不容置疑的。你不用别人特地告诉你什么是“性”的讯号；事实上，通常也不会有人告诉我们，但生理需要会自然跳出来主导，一切也都会顺畅地运作。事情就这么接连展开，父母们也要开始伤脑筋了。所以我们在“性”这方面，并不需要特别接受指导——当然有人指导也无伤大雅。

同样地，特定的气味也会立即启动唾液的分泌。当你在一个舒服的地方躺下来时，睡眠便会突然来袭。人类的身体会去自动应答一些约定的信号。在以下方面我们和动物表现相似：懒散、机体的正常动作、性的热忱、母亲对新生儿的爱、对威胁到你的人会攻击，等等。

人类心灵之中还有另一个意识状态层次，我会将之与从心脏到头

顶的人类意识状态这个奇妙事物的各个层次相联系。当敬畏、热忱以及渴望求知的人类心智被唤醒之后，一种“人类为何”的新感知也就诞生了。正如我们每个人都有实质的躯体，我们才会对同样的味道作出类似的回应一样，我们每个人也都拥有一个精神上的意识状态，对于兼容的信号会作出响应。而人类心灵的整个原型概念则基于下面这个想法：人类的大脑和交感神经系统中会有一些结构随时去响应特定的信号。这是全人类所共享的，虽然会因人而异，但是在本质上相当接近。当这些结构被触发之后，就会有自动的响应，正如不论是一只非洲料理锅里的香蕉，还是一只放在我居住的漂亮旅馆房间内的香蕉，都会发出香蕉的味道。历经了数千年，我们也已针对人们对灵性象征是怎么响应的，发展出一些经验；当你在冥想一个特殊的象征时，它就会引领你的心智，将心智置放在意识状态的一个特定平面上，并因此启动你更深层的灵性力量。每个人都有他自己的偏好；每个人都准备好要迎接不同于任何其他人的体验。你准备好要去迎接的象征，会唤起你内在的回应。

> 当敬畏、热忱以及渴望求知的人类心智被唤醒之后，一种“人类为何”的新感知也就诞生了。

然而，在西方的传统中，这些意象、这些象征，一直都被拿来应用到历史事件上。在我们的宗教传统中，我们将童贞女生子、死亡、死而复生、耶稣升天这些主题，都诠释为具有时间性的特殊片段。一旦你开始怀疑这些事件是否真的发生过，你的信仰可能就岌岌可危。你将失去这个象征，因为你排斥它。这个象征通过“人、事、时、地、物”的新闻报道形式提供给你；然而，你们学了生物学，有了基本的概念，根本不会去考虑“童贞女生子”的可能性或可行性。这些意象真的是在指涉历史上某个时候、某个地方，有位处女生了小孩吗？其中的奥秘真是如此吗？不，这种奥秘不是指涉在特定时间、地点，某件事可能或不可能发生过。“童贞女生子”的主题在全世界各地的神

话故事中都有出现，因此，它必定是在以一种全然不同的方式在对人类的心灵诉说。

当这些象征消失不见时，我们也失去了让我们的清醒意识与深层灵性生活得以彼此沟通的器具。我们必须重新启动这个象征，将它带回到我们的生活之中，找出它的意义，想办法重新和它接轨。

当荣格决定去找寻他的神话时，他做了些什么呢？他的发掘过程很有趣，充满孩子气。当时他37岁左右，他问自己，小时候，当我自己一个人独处，而大人说我可以去玩耍的时候，我最喜欢做什么？当时他最喜欢做的事，是把石头堆起来，搭成一座小小的石头城。

他心想，好吧，我是个成人了，我要玩大石头！他于是为自己买下了一块地，那个美丽的地方位于苏黎世正对面的湖畔。他开始在湖光山色的阿斯科纳（Ascona）盖起房子，他亲手参与盖房子的规划和工程，他的想象力也随之启动。

这是件大工程，要设法去启动你的想象力并不容易。寻求他人的建议是行不通的。你必须找出你自己的无意识冥想的到底是什么。随着想象力的启动，荣格发现各式各样的新颖玩意儿陆续涌现，梦境里什么样的内容都有。他开始记录下他所做的梦，并借由各种联想，加以扩大、增强、延伸。

> 要设法去启动你的想象力并不容易。寻求他人的建议是行不通的。你必须找出你自己的无意识想要冥想的到底是什么。

通过这种方式，他正式展开了发掘自己神话的工作。他发现他的梦境变得很重要，内容也非常丰富；他开始在一个小日记本上写下自己的梦境内容。他不放过任何在梦中出现的小细节和内容主题。他记下自己做的梦，为的是让它们在他的意识状态中重新“现身”。他不间断地记日记，原本潜藏的各种意象也逐一显现。他还会画下某些梦中

出现的事物——方式总是非常严肃。他这本小日记放在如今这个时代是绝对不会被出版的，私人色彩太浓了。这本日记是他既正式又具仪式性的探索原点，他的生命奥秘也出自这个地方。

一旦你开始去记录自己的梦境，你就会发现梦会越做越多、越记越多。你会想要入睡，好多做些梦。你也将发现梦中有的故事会自行演绎开来。当然，做这事，你的空闲时间要多一点。

1954年的时候，我和我太太琼曾去到阿斯科纳拜访荣格和他的太太。那栋大房子绝对可称得上气宇轩昂。它不只是栋建筑物而已，说它是“有机住宅”绝对当之无愧；它像是从地面上生长出来的某种有机体。荣格是个土生土长的瑞士人，出生于一个湖光山色的国家。他和那里的土地非常亲近。他的祖先来自瑞士乡间，特别是母亲那边的先祖。他的祖父来自德国，是位医师，而那个时代的德国也拥有基于土地的文化。所以荣格骨子里有着农夫的基因。当然，对我们大多数人而言，那并不是属于我们的世界。我们得找出我们自己专属的世界才行。

在他开始自己的“梦境日记“后不久，荣格意识到他的梦境与他为了写作《转化的象征》而持续研究的伟大神话主题相当一致。各式各样的曼荼罗开始出现——率先把曼荼罗作为自我发现之心理工具的，就是荣格。

荣格的两位好朋友对其洞见的发展也有贡献，他们是伟大的印度学家海因里希·齐默尔，也是我的私人朋友和导师，以及伟大的汉学家卫礼贤（Richard Wilhelm）。这两个人分别在印度和中国的神话传说上拥有极其广博的知识，他们协助荣格辨识出了下面这两者之间的关系：他做了梦之后涂鸦画下来的象征，以及东方曼荼罗这个中国风的金花冥想。有了这个新近启动的想象力，荣格逐渐意识到梦具有的两种规则：小梦和大梦。

小梦来自梦境意识状态的某个层次，属于相当个人化的枝节纠葛。它们来自后来人们所说的弗洛伊德的层次或无意识的层次。小梦的特性在本质上属于自传体式，其内容也不会是你想和他人分享的

——做这种梦的时候，你是在一片意识状态所延伸出来的茫茫大海中，一边碰撞着来自童年期和婴儿期的禁忌以及那些“你不应该”（thou shalt nots）这样的不愉快成长经验，一边试图理出个头绪来。

另外还有一种梦，你会发现自己在这种梦中面对的难题，无关你的独特生活、社会或年龄的情况。反之，你遭逢的是一种全人类要面对的大难题。这就是荣格所说的大梦。

以我之前提出的问题为例：在面对灾难时，支撑你的是什么？在这种时刻，心灵和自我的意识状态都被迫要去和死亡以及宇宙的本质这两大奥秘角力、格斗。除了人类之外，没有动物会觉得自己在这两大奥秘之间左右为难。与此同时，你要打理的，还有深藏在你内在的“自身存在之奥秘”。你的自我意识状态因此将会迎面碰撞这些铺天盖地而来的各种人生奥秘——宇宙、死亡和你自己的深层内在。当你面对的是这一类问题的时候——而不是今天该不该与某人上床，你就陷入一个充满各种极为深奥问题的场域。巧的是，世界各地的伟大神话也都在处理这些问题。

如同我说过的，这些主题具有宇宙共通性。当然，它们会依据不同的“人、事、时、地、物”而出现在这儿、那儿或四处；正是如此，它们发生在你生活当中的“调性”，就会不同于其他人的生活。每个神话象征都有两个不同的面向，我们要能够有所区分：宇宙共通的面向以及本土的面向。巴斯蒂安发明了“基始观念”以及“民俗观念”这两个专有名词来分别描述这两个面向。

我发现印度文化也同样认同这两个面向。那里的人分别把它们叫作玛加（mārga）和德西（deśī）。玛加这个字的字根和“动物走的小径”有关；它的意思就是“路径”。印度人借用这个字来表示“循着这条路径，象征的特殊面向就可带领你达到个人的明觉”；它是通往启蒙的路径。德西则是“地区性的”。所有的神话象征在这两个方向都行得通：玛加的方向以及德西的方向。德西（即本土的面向）会将个人与其所属的文化连接起来。

一个以神话为根基的文化所带给你的象征，能够立即唤起你的参与感；它们全都是些充满活力、活生生的联结物，它们让你和文化本身搭上线，也能够连接你和“躲”在文化下方的潜藏奥秘。然而，当该文化所运用的象征不再具有活力，或失去了功效时，象征反而会让你和奥秘脱勾失联。“玛加”或“基始观念”提供了一条回到议题核心的路径。你若能从宇宙共通的意义，而非本土的、专属的指涉来检视象征的话，就能够踏上直通自我发现和明觉的路径。

一个以神话为根基的文化所带给你的象征，能够立即唤起你的参与感。

找出你自己的神话的方法，就是去决定哪些是会和你“感应”的传统象征，并将它们用作你冥想的依据。让它们在你身上发挥作用。

仪式不过是神话的戏剧性、视觉性、积极性的化现或呈现罢了。借由仪式的参与，你就能够投入到神话之中，神话也就会在你身上发挥作用——前提是神话的意象要能先虏获住你才行。

如果你只把仪式当成例行程序而没有真正投入，却期待它发挥神奇效果，并让你上达天堂的话——毕竟你知道当你受洗后，你会上天堂，你就已经转身远离这些仪式和意象的恰当用法了。

找出你自己的神话的方法，就是去决定哪些是会和你“感应”的传统象征，并将它们用作你冥想的依据。

首先，回想一下你自己的童年，就像荣格一样——回想一下那些让你留下了印象的象征。不要去回想它们和某个机构的牵扯，因为那机构极有可能已功能尽失或让人难以尊重了。而是要回想一下这些象征是如何在你身上运作的。让它们在你的想象力之上运行，让它们启

动你的想象力。借此，你自己的想象力将和这些象征产生关系、交互作用，你也将体验到玛加，也就是开启通往奥秘核心那条路径的象征的力量。

依照经验来说，我相信再也没有比比较神话学的研究更能让你掌握一个意象大体上的形貌，给你提供许多接近它的不同方法了。意象本身是滔滔雄辩的，它们会主动和你说话。当知识分子试图详细说明某个意象时，这个意象是永远不可能耗尽其意义，也永远不可能耗尽其可能性的。意象在本质上并不特别意味着什么：它们就是它们，正如你就是你一样。它们诉说的对象是你内在的某种精髓。

随机问某位艺术家："你这幅画想表达什么？"如果他足够轻视你的话，他会回答你。

我的意思是，如果你需要他告诉你图画的意义，那你根本就没有真正看到那幅画。落日想表达什么呢？一朵花有什么意义呢？一头母牛又意味着什么？

佛陀又被称为"如来"（tathāgata）。他就是"如他本是"。我们的宇宙也是"如来"。每一片宇宙都来自相同的底层。这就是"缘起教义"（Doctrine of Mutual Arising）。

当我踏访日本长崎，那个我们美国人丢下第二颗原子弹的地方时，我对这一点也颇有所感。如果说丢第一颗原子弹是个悲剧的话，第二颗就是猥亵了。那里有个大广场，就在原子弹爆炸的地方，上面有座巨大的雕像，一只手指精确地指向原子弹掉下来的地方。那里还有座博物馆，里面陈列着因为原子弹爆炸而出现在每个人身上的"物证"。其中有壁画和照片，你可以看到这座曾经被"一举肃清"的城市被原子弹整个扫过的样子。现在，长崎已经重建了，成为一座崭新而现代的城市，除了这个被人们保留作为回忆和省思的纪念公园。

而我，一个美国人，一个对日本投掷过原子弹的美国人，造访了原子弹当年掉落的地点。但是在我和日本人的互动关系中，并没有出现任何愧疚感或指控，因为敌意是互相的。你认为在你身上发生过的

事，会被你带出来。你对他人所做的事，也会发生在你身上。日本人知道这点，也相信这点。这是亲身的经历，相信我。

所有这些关于意义和道德价值的教条式大话，其实和其中的核心奥秘一点关系都没有。它是个“是”（is），而要能够体验到我们自己的“是”（isness）与所有奥秘中之奥秘的关系，方法就是通过对这些基始神话意象的处理。

基本上，梦境意识状态中有一个层次是从你的本性“跃”出的，并非出自你的个人人生故事。你的本性本身其实也有两种规则。一种是动物本性的规则，也就是所有人类的同一个本能系统。另一种是你的灵性生活的规则，即那些来自脖子以上的东西。

没有什么动物拥有像人类的心智这么了不起的东西了。当弗洛伊德从脊柱底部的角度出发，来诠释属于脊柱顶端的启发和热忱时，他误解了整个事情。由于神话意象的整体意义就在于把你往上推向精神的境界，所以，若是像弗洛伊德那样，以一种纯躯体、生物的方法来诠释这些事物的话，就会把你再度往下拉；这么做会刺破象征，让它漏气、瘪掉。我们和动物一样拥有活下去的欲望，拥有想要生存以及得到安全感的渴望。我们和动物一样都有性的热忱，以及想要胜出和获得尊重的热忱——我是赢家。然而，我们也具有内在的潜能去追求经验的全然不同层次，它们可在一瞬间降临在我们身上。

> 我们也具有内在的潜能去追求经验的全然不同层次，它们可在一瞬间降临在我们身上。

但丁在他的《新生》（*Vita nuova*）一书中，就描述到这种启蒙时刻——就是当他看到比阿特丽斯（Beatrice）的那一刻，他从一个人类动物转变成为一位诗人。有些学者可能会将比阿特丽斯诠释为“情欲的客体”，然而，在但丁的眼中，她是一种美的化现；他是在

一个完完全全不同的层次上，体验到她的现身。

他被乔伊斯所谓的“美学的捕抓”（esthetic arrest）“撞击”到了。[47]那就是灵性生活的开端。正如但丁在这本迷人小书的头一页告诉我们的：“我双眼的精灵说：‘你目睹你的喜悦。’我心中的生命精灵说：‘你目睹你的主人。’我身躯的精灵说：‘现在你有苦头吃了。’”[48]

尊重、社会关系、安全感——所有这些需求都消失无踪了。她是来自宇宙深处那束奥秘之光的终点。一旦他去追随那道光束，光束就会带领他到达世界奥秘的专属特别席（但丁时代的文化会这么自我表述），换言之，也就是三位一体。

因此，首先你必须在你自己身上找出可让你感动的事物。当然，它需要在一个人的层次上感动你。它也应该通过一种适合于你的生命阶段的方式来感动你。你必须知道属于你当前生命阶段的原型是什么，并依据这个原型来过日子。想要生活在已经不属于你当前生命阶段的原型中，是神经症烦恼的肇因之一。我之前谈过的那些在心理治疗师躺椅上失声痛哭的40岁的老婴儿，他们缺乏对自己的判断的信心，总是在寻求权威的意见。

> 首先你必须在你自己身上找出可让你感动的事物。当然，它需要在一个人的层次上感动你。它也应该通过一种适合于你的生命阶段的方式来感动你。

当一个人试图让自己维持在制高点时，也会出现这个问题。他的生命开始走下坡，但是他认为自己仍旧高高在上。因此，正如我们会看到的，他会去钓鱼。好吧，一个接近70岁的男人去钓鱼，应该不只会钓上鳟鱼而已。至少要能“钓”上来一两尾美人鱼才对。这点他很清楚。

当你所戴的面具出现裂痕时，当你对它失去信心时，你就可能退

回到你任一生命阶段的心灵状态。而当整个社会失去了它的意象时，它就可能陷入一种所谓的荒原处境。我们已经在其中挣扎了一二百年的，就是这种处境。在这种处境中，没有任何事物真正具有意义，因为我们的宗教意象都在指涉数千年前的事，我们并没有真正启动我们目前所居住的世界。这是当代诗人和艺术家的职责。

北美洲印第安人的社会象征系统被整个抹掉之后的情形就像这样。在19世纪后半叶，印第安人的文化基本上就整个被“删除”了。这片中央大平原上的狩猎族群的宗教崇拜和精神生活，原本都建立在他们对美洲水牛的相关仪式上；美洲水牛是其中的核心象征。被人类猎杀的动物，其实是将自己呈贡出来作为一项有支配权的牺牲品，为了履行动物与人类的协议，人类会进行特定仪式好让水牛的血和生命归返土地，这样水牛就能够复活——苏族女孩嫁给水牛酋长的故事讲的就是这个。这是一个动物和人类族群都能理解的盟誓，也是所有草原部落水牛崇拜的核心仪式的课题。族群公共精神的整体意象，就在这个仪式的循环之中。

19世纪最后30年间，美洲水牛因为两个理由而被大量屠杀：第一，防止它们挡在横越北美大陆的火车前面；第二个更加专横的理由是，一旦水牛灭绝，印第安人就无从打猎了，他们就只能待在印第安保留区内。一下子，整个印第安社会的神话就此失去其核心意象。仪式、唱歌、舞蹈，都不再具有现实性。一切都回到什么都不存在的时候。

接着发生了什么事呢？当时适逢佩奥特掌（peyote calt）崇拜从西南美洲入侵，横扫了整个大平原。鬼舞仪式又流行了起来。印第安人丧失了其社会的外在意象，因此他们只能转向内在，从新的形貌中重新找到自己被夺走的支持。

在我们的世界，目前正发生着同样的事情。当外在世界无法唤起你在心理上的参与感时，你就转向内在。你可以靠着佩奥特掌或迷幻药这类东西，你也可以借由和迷幻药全然不同的冥想，来协助你转向内在的追寻。

> 当外在世界无法唤起你在心理上的参与感时，你就转向内在。

当然，最好的冥想方式是纳入到宗教的象征中去，而不需要担心其历史性真实与否，但是知道它与某种内在经验层面有关。选择你想要冥想的意象。当今的世道就是所谓的“破碎的神话传统的终碛”。我们要通过博物馆的收藏或自己的四处搜索，才得以认识人类的神话意象。我就看过人们在那里追寻——他们拿来埃及、阿兹特克或任何文化的意象，来充作自己的心灵支柱。除此之外，你觉得还有更好的方法吗？

爱尔兰诗人叶芝有一本很棒的诗集，标题就叫作《幻象》（*A Vision*）。当叶芝和年轻的乔吉（Georgie Hyde-Lees）结婚时，他已经上了年纪。结婚后没多久，妻子乔吉开始写作，不用多想许多内容就会在笔端涌现出来。她的写作内容都和叶芝的哲学有关——甚至叶芝本人都对这些内容毫无所悉的内容。这真是位不可多得的结婚对象。

她所写的都是些非常神秘的事物——都来自她的内在心灵。叶芝认为自己接收到的信息是来自灵界告密者的启示——他也算是某种神秘主义者。《幻象》的内容非常复杂，但其中的意象系统，我认为对我们当前所关心的极为重要。这套意象系统可以说是叶芝版的面具，也就是你为了存活下去必须戴上的面具。显然，叶芝的这套哲学和荣格的人格面具观念密不可分。无论如何，你每天都必须戴上一张面具，必须穿上一套戏服，必须成为某个人物或看起来像某个事物。但还不止这些。

在书中，叶芝也提出他所谓的“主要面具”（primary mask），也就是社会期望你去扮演的角色。在你出生后，你的父母开始向你灌输每位父母都会关心的，定义这个社会的生活模式。他们心中的愿望就是童年的教诲能把自己的小孩引领进入日后该有的生活。生命的前半段就是要投入这个世界。这个阶段在强调德西：引诱年轻人选择加入

这个世界的本土文化意象。社会和你的双亲都鼓励你努力配合社会所认可的可能性而生活。

> 生命的前半段就是要投入这个世界。

> 社会和你的双亲都鼓励你努力配合社会所认可的可能性而生活。

我小时候，大家都会拿纽扣来玩游戏：“有钱人、穷人、乞丐、小偷。”

“你长大后要做什么？”

“我要当垃圾清理工。”这个职业很有前景喔——那是你从社会取得的“主要面具”。

此外，叶芝和他太太还谈到了第二种面具，他们称之为“敌对面具”（antithetical mask）。事情越来越刺激了！就在青春期过了一半、你逐渐成熟之际，你自己生命的前景开始崭露头角，这和社会强加在你身上的前景并不是同一回事。“他们从来没有注意到我！我是个独特的人。我内在有很棒的东西，哎呀，我要去找出那是些什么！”好了，现在你注意到“找出自己的神话”这个问题了。

叶芝夫妇通过“一个月28天”这个意象来化解“主要面具”和“敌对面具”的冲突。在这个循环的第一天，天空是黑暗的——你出生了。你开始成长，多数时间都是在黑暗之中。大自然和社会都督促你戴上你的“主要面具”向前进。

在第一周的结尾，来到了半月这个阶段，这是属于青春期的时期，更重要的是，即将满月的觉醒时刻来到了，换言之，轮到“敌对面具”上场了。突然之间，你迫不及待地去寻找属于你自己的热忱、

属于你自己的命运，并去过属于你自己的生活。在这个阶段，你会对强加在你身上的“主要面具”以及社会很有压迫感。你会有想要破茧而出的欲望，想要去突破：“让我做我自己。”我们会与之对抗、极力争取，不论运气好坏。

在这个周期的第15天，满月来到。在这天，“敌对面具”终于遂其愿，得到满足：中年事业、中年生活都如己意。如果你想要有所成就，这就是你在那个时刻的样子。

接着，黑暗再度降临。到了第22天，“主要面具”再度接手；大自然“班师回朝”。你个人生活的残存日子越来越短、越来越微不足道，你大部分时间都花在看医生和睡觉之类的事情上。

最后，当然了，第28天降临——一切都不复存在。

这就是生命的奥秘，以及它的各种面具。当事物开始崩溃、当它开始相继倒下时，你要怎么做？你要像一条老狗一样，越来越老，整个缩起来吗？或者，你会在满月之时，设法跳到太阳的耀眼光芒中？

北美洲中部的大平原上，这种经验每个月都可以体验一次。每逢月亮周期的第15天，太阳在西方落下的同时，满月也在东方升起。它们的大小恰好相同，甚至颜色也相同，肉眼也恰好可同时看到它们。那是你的中年期，一个力量饱满的时刻，你对生命的热忱也已经到达最高点。从那个时刻起，那股能量必定保留在你的精神、心智之内。月亮是躯体生命的象征，自然也包含死亡在内。太阳则象征没有黑暗的纯净精神，所以与死亡无关。也就是这种纯净的精神，可以用慈悲的眼神看着你的躯体走向所有躯体的必经之路。这是所有受造物都能够共享的灵性生命的经验振幅。

> 就是这种纯净的精神，可以用慈悲的眼神看着你的躯体走向所有躯体的必经之路。

我演讲时经常会请听众抬头看演讲厅的光源。通常讲到光源，可以指发出来的灯光（light），或是发出灯光的灯具（lights）。每次这么一看，都提供了我们一个一般性的原则，即灯光才是重点。

当有个灯泡破掉时，没有人会说："喔，老天，我们真的很爱那灯泡，这真是太可惜了。"如果你真的对它有特殊的感情，比如它的外形很别致之类的，你可以将它拿下、放在一边，但通常你不会太过在意；你会换上另一个灯泡。

因此，你可以通过两种方式来看待这个世界：一种是一只只个别的灯泡；另一种是各种灯泡照出来的普通灯光。如果我低头看向演讲厅内的听众，我看不到灯泡，我看到的是大家的脑袋。这里面装的是什么？意识状态。每个脑袋都是意识状态的装载工具。你和自己认同的是什么？你会认同灯泡还是灯光呢？你会认同躯体还是意识状态呢？我现在讲的是基本的神话主题。年轻时所关心的是如何让这个装载工具，也就是我们的躯体，在成熟期达到最圆满，好让它成为意识状态的最佳装载工具。到了成熟期，我们就会将自己的重心从关注意识状态的装载工具，转而认同意识状态本身。当你将你的生命与意识状态相认同的时候，你将发现躯体变得无足轻重。那就是满月时的大危机。

> 到了成熟期，我们就会将自己的重心从关注于意识状态的装载工具，转而认同意识状态本身。

这就是但丁说他在35岁时所体验到的危机；这就是出现在《神曲》中的心象，用但丁的话来说，整个宇宙并没有太多意识状态的展现，更多的是爱的展现。他将自己比作那个爱、那个恩典认同，从超越的王位出发，现身于比阿特丽斯所等同的美丽的装载工具之中。

除了当代以及中世纪晚期的欧洲文化之外，没有一个文化会允许

个人去发展他们的“敌对面具”。在西方世界，我们的神话系统通常会想去唤醒叶芝的“敌对面具”。这个名称起得很棒，因为就某种特定意义而言，确实就是敌对的意思，与主要面具有强烈的对比。这个“敌对面具”就像荣格无意识模型中的无意识本我一样，代表了圆满实现的潜能。

所有的东方文化都要求个人依据文化强加的生活模式而活。换句话说，他们期望你去认同“主要面具”，认同弗洛伊德所说的超我。它在印度被称之为“法”或责任，在中国则叫作“道”，也就是路径或道路。不论何者，其概念都是认同于文化意象。因此，循着这个论证说到底，这类文化中并不存在西方人所谓的人类；有的只是“过去怎么样，继续重复下去。”也就是说，这个由存在者所构成的社会，如实按照该文化的“存在规范”运作。一代人死去，另一个世代会传承照做同样的事情：一个充分得到实现的静态社会。反之，西方文化的特性则会督促我们去认同“敌对面具”。

我们总是会在周遭听到“改革”这个字眼：改革、改革、改革。改革并不意味着要砸烂些什么；它反而会带来些东西。如果你将所有时间、力气花费在思考你想要攻击的东西，那么你就会受其束缚。你必须找到你身上的热忱，并把它展现出来。那是你与生俱来的——一个精彩过生活的生命。马克思教导我们，为我们的弱点责怪社会；弗洛伊德教导我们，为我们的弱点责怪父母；占星术告诉我们，可以责怪这个宇宙。然而，寻找自疚的唯一地方在你的内在：因为你没有胆识带出你的满月，没有勇气过潜能被充分激发的生活。

神话的今昔功能

让我再简要地谈谈“传统神话的功能”这个话题。我想要知道这个传统的神话系统（及其功能）在我们当今的生活中，还残留多少。

神话的第一个功能在于唤醒个人的敬畏感与奥秘感，以及对于存在之终极奥秘的感恩。那些非常古老的传统强调的是肯定这个世界的本貌，那并不容易；看看这个世界，你会看到受造物吞噬彼此、杀戮

对方，你会因此意识到生命就是某种自相残杀之物。

你可能会和古人有同样的感受，认为这种人吃人的主张太可怕了，令人难以忍受。“我不要配合，我不玩了。”这种在思想上的改变我称之为“大逆转”（Great Reversal）。历史上，它在公元前6世纪左右因佛陀“众生皆苦”的陈述而出现。然而，有苦难就有逃脱。

“我不玩了。”

“好啊。退出去。捡起你的棒球和球棒回家去。”

因此，针对这个令人惊骇的可怕奥秘、这个超越善恶之物，出现了两种主要态度：要不确认，要不否认。

琐罗亚斯德教系统则介绍了第三种方法，就是以善恶二神并立的观念来回应生命中的可怕奥秘。其中一个神祇代表真实与光明，另一个神祇代表黑暗与谎言。善神创造了善的世界，恶神则会腐化这个世界。因此，我们的世界是一个腐败的世界。光明的力量以及黑暗的力量一直在持续竞赛，人类则受邀加入光明大军以对抗黑暗大军，并努力去重新建构善的世界。既不确认也不否认这个如实的生命——有人或许会说是在妥协，这种态度代表了一种进化的观点。

> 针对这个令人惊骇的可怕奥秘、这个超越善恶之物，出现了两种主要态度：要不确认，要不否认。

就我所知，这些就是“生命如实”的三种观点。你可以抱持全盘肯定的态度来生活。正如一则佛教格言的极佳陈述：“这个世界，如其之可怕、黑暗、残酷，正是那完美的金色莲花的世界。”如果你没有这么看待它，也不是这个世界的错。对于完美的事物，你无法再改善它了。你只能看着它，去认识你自己的完美。也是在说，你在自己身上就能够达到那种比痛苦、悲哀还要深刻的深度。印度有个神祇就叫

作“惧怖的狂喜”（bhairavānanda）。49而这就是生命的本相，一个极其恐怖的严峻考验。

否定生命派则要追寻纯真：“我是如此的精神化，我要穿越太阳之门，完全不加入这个月亮周期的黑暗面，而且绝不再回来。”

进化派或改善派则会说：“让我们投入进去，好好改善它吧！”这就像你和一个人结婚的目的，是要让这个人变得更好一样。我不认为这属于肯定生命。它往往会让你变得有点高人一等：“如果上帝提前问过我就好了，我就可以给他一点建议。”

神话的第二个功能在于为我们呈现出宇宙的样貌，其中涵括了大家所理解的奥秘在内，因此，不论你在何处、何时看它，它都是一张在伟大奥秘背后铺展开来的圣图。

艺术家的工作就在于“让这些客体以闪亮发光的方式”显现在你面前。通过艺术家的韵律组构，原本被你冷漠以对、视而不见的客体，将会光芒耀眼，你也会被“钉”在“美学的捕抓”之中，无法动弹。

今日的宇宙观让我们展望出一个庞大惊人的宇宙，这和我们的宗教传统所呈现的幼儿园规模的宇宙观，一点都不相符。以月球漫步为例好了。对我而言，人类踏上月球的第一步是20世纪最重要的神话事件。当着每个人的面，这个单一事件“全盘推翻”了构成我们宇宙观的根本基础，颠覆了存在于这个宇宙之内的我们。在这之前，我们深信这些来自远方的亮光——月亮、水星、火星、金星以及其他星球，代表来自较高等模式存在的光芒，高出我们这个可悲的小地球很多。当伽利略认识到在地球上行得通的弹道学定律也是可以在其他行星运行时，他就已经开启了这次圆满的月球表面漫步之旅。

我还记得在阿波罗10号登陆月球之前的那次月球探险之旅中，自己听过一段既伟大又深具宇宙性的陈述。当航天员绕行月球后，进入返回地球的途中——就在他们读完《创世记》的第一段诗句之后，航天员被问到是谁在驾驶宇宙飞船。他们回答说：“牛顿。”

康德在《形而上学》（*Metaphysics*）一书的引言中，提出下面这个问题："我们如何能在此空间，确知我们所作的数学运算，在彼空间也同样有效？"50我如何能确定我所知道的这个空间的延续、我的脑袋所能够推论的律法，在其他地方也将同样有效？碰到登陆月球这种事的时候，没有人知道那里的尘土会有多厚。我永远忘不了人类第一次踏上月球表面的那一刻；那一刻棒极了——人类站上了月球。没有人可以预先知道那是怎么回事，但是他们确实知道太空舱回程时需要多少燃料、要怎么飞，才能着陆在太平洋一个误差不超过1.6千米的预定地点。

换句话说，与太空、物质、能量相关的定律，人类已经非常熟悉；我们脑袋中满是这些定律。时间、空间、因果的律法就在我们的心中，任何我们看见或知道的地方、事物，都牵涉这些律法。什么是宇宙呢？太空就是宇宙。空间之外是会变成星云的凝结物，在星云之外是无数的星系，而在其中某个星系的星群以太阳这个恒星为中心，而我们的小地球则绕着太阳转。接下来，人类出自地球，我们的双眼、意识状态、双耳以及地球自身的呼吸，也都是出自地球。我们是地球之子，既然地球本身出自太空，就不会有人奇怪太空的律法也在人类内在了吧？这就是内在和外在世界之间的美妙协调。上帝并没有为我们注入生命；我们所知道的诸神是我们自己的绮丽遐想、我们自己的意识状态、我们自己的深层存在的投射。从某种角度来说，诸神与我们是绝配。

> 上帝并没有为我们注入生命；我们所知道的诸神是我们自己的绮丽遐想、我们自己的意识状态、我们自己的深层存在的投射。

当我用上述这种方式来陈述时，你们就能够理解我们的神话也不过就是表现在另一个宇宙系统中的神话罢了。现在，每当你们抬头看月亮时，请用我的角度来想一想，就会拥有非常不一样的体验。

第三条，也就是神话的社会功能，这个功能会为你提供你所属社会的生活律法。当然，如今没有一个社会能够预知未来10年律法的变化。我们过去认为不错的东西，现在会形成不便。譬如说生态危机这类问题。我们每天都带着“生命的律法必须随着生活模式改变”的事实，回到自己家中。所以，我们不会有安全感。我们必须越过它。

神话最后的教育功能，让个人能够将内在心理世界与外在现象世界接轨。正如我曾说过的，我们所继承的传统教育观并不是对所有人都行得通，因此你必须去努力建构你自己的教育观。在此，让我提供一些如荣格所说的让神话意象在你的内在复活的可行方式。

我曾经在西岸有过一次愉快的演讲经历。我讲到但丁对于不同年龄的人类的观点——他也同样想出一套生命大循环的星座架构。

不同于叶芝夫妇的月亮隐喻，但丁将生命比拟为太阳的日常运行。他将人类年龄分为4段，并分别命名，每一阶段都相当于每天的一段时间，也都各有其一套合宜的美德标准。首先是婴儿期，它会一直延续到25岁，你相信吗？婴儿期的生命品质包括服从、羞耻感、合宜的外表、甜美的举止。这是一天的早晨。

接着来到25岁，他称之为成熟期，这个阶段会一直延续到45岁。你已经达到生命的高峰，这个阶段的美德就是中世纪骑士的价值：节制、勇气、爱、礼貌、忠诚。当你依据社会对你的要求来过日子的时候，大约到了35岁的事业中段时期，你会有资格指导他人而在过去你一直只有受教的份儿；每个人都会经历这一阶段的。这是一天当中的中午。

但丁称45岁到70岁为智慧的年龄。在印度，智者要被送往森林，但是在我们西方并不是这样。我们期望上年纪的人继续留在社会中，以批判之眼四处窥视，分享他们的经验所带来的好处。这个阶段的生命品质为智慧、公正、慷慨以及幽默或无忧无虑。毕竟，你没什么好损失了；你的人生已经到了日薄西山的时候。

70岁之后，但丁便称之为衰老，这时的生命品质就在于回过头

去、带着感恩之心审视你的整个生命，并向前看、把死亡视为归乡。此时，人生已经走到了夜晚。

这个小小的时间表，这个生命的模式，就是你的神话故事。

当我那次在西雅图的演讲结束后，一位年轻小姐走上前来，非常严肃地对我说："喔，坎贝尔先生，你不了解年轻的一辈。我们会从婴儿期一下子变为智者。"

我回答说："那很棒啊！可惜你因此错过了生命。"

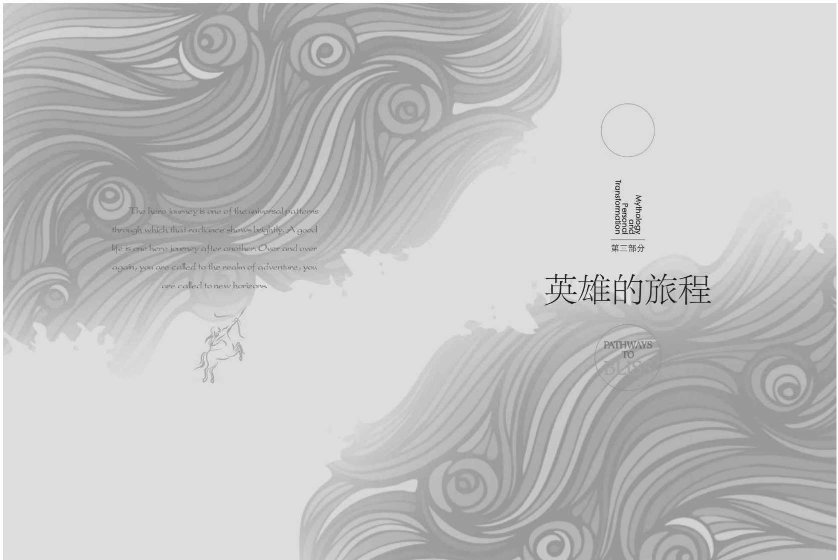
所以我会强调说，找到你的神话的方式，就在于找到你的热忱，找到你的支撑，并了解你现在到了生命的哪个阶段。年轻人的问题不在年龄的大小。不要试图快点经历你的生命。有些年轻人四处上课、拜师，好像逛街般上了许多灵性课程，想要跳过一些成长的不快、挫折，并在能够体验到变聪明的道理之前，就已经聪明太过了。智慧这件事，必须慢慢来才行。

> 找到你的神话的方式，就在于找到你的热忱，找到你的支撑，并了解你现在到了生命的哪个阶段。

单是一个人的大脑，就有180亿个细胞。没有两个大脑是一样的，没有两只手是一样的，没有两个人是一样的。你可以从别人那里得到教诲和指导，但是你必须自己找出自己的道路，正如亚瑟王众骑士中，前往森林中找寻圣杯的那位一样。

对其他文化造成震撼，让它们觉得西方人如此愚蠢、浪漫的，就是西方精神中的这种品质。我们在追寻的是什么？我们所追寻的，是我们每个人内在潜能的圆满实现。追寻它并不是一段满足自我之旅，而是一段将你给这个世界的礼物，也就是你自己，达成圆满的历险之旅。

你能够做的，再也没有比让自己达成圆满更重要了。你成为一个标志，你变成一个信号，对超越者透明化；这么一来，你将会找到你自己的个人神话，活在这个神话之中，并成为这个个人神话的现身说法。



The hero journey is one of the universal patterns through which that radiance shows brightly. A good life is one hero journey after another. Over and over again, you are called to the realm of adventure, you are called to new horizons.





Mythology and Personal Transformation

第三部分

英雄的旅程



放弃你当前的处境，进入历险的领域，获得某种以象征性方式表达出来的领悟，接着又再度回到正常生活的场域，这就是英雄的旅程的 4 个基本阶段。



06
自性的英雄之旅

我们西方人拥有探寻自己命运的自由和责任。[51]你是能够为自己探寻命运的，但是，你这么做了吗？

当然，偶尔的意外之财、特定的支持以及一些可自由支配的时间，都没什么不好的。但是，让我这么说好了：没什么钱的人，才多半会有冒险犯难的勇气，他们也能够做得到。金钱并不代表一切。金钱在我们的文化中没那么不得了，它真的不重要。

我教过的学生来自社会的各个阶层，最命好的不见得总是最富有的。事实上，他们往往运气最差，因为他们的驱动力不足。我最常碰到的情况是，一名拥有各种可能性和天赋，金钱上也并不匮乏的学生，后来却成为一位泛泛之辈。这种学生不需要非走哪条路不可，也无需下定决心必须做什么。一旦遇到困难或道路开始变得坎坷，他们就会另寻出路，就这么换一次，又换一次。他们就这样到处虚掷生命。而一位没有余裕可虚掷的年轻人，通常能作出充满智慧、富有勇气的决定，并一路贯彻到底。

> 而一位没有余裕可虚掷的年轻人，通常能作出充满智慧、富有勇气的决定，并一路贯彻到底。

我不是说我们在美国或在西方，在那一点上是完美的。然而肯定的是西方的每个人，只要有勇气，就有机会探寻自己的命运。发掘你的命运的方式也有许多种。

首先是“回顾”的方式。叔本华在一篇很棒的文章《论个人命运的一个明显意图》（*On an Apparent Intention in the Fate of the Individual*）中指出，一旦你到了老年，就像我现在这样，当你回顾自己的一生时，你会发现，充满意外的人生中似乎有个预先构思好的情节，就像小说家的杰作一样。52那些看似完全意外之事或偶然之下所发生的事件，却反而是整部作品的核心。

那么，故事情节是由谁编写的呢？叔本华的想法是，正如我们的梦境一样，我们的生命也是由他所谓的“意志”所指挥的，也就是我们多半不会去察觉到的自性。他说，我们一直是自己生命的逐梦者，就像坐镇在七头蛇之上的印度大神毗湿奴（Viṣṇu）一样。

《指引生命的神话》这本书集结了我24年来在库伯联盟学院进行的系列演讲内容。53我对于自己的看法就是，我在那段时间内已经有所成长，我的想法也改变了，我又往前迈进了。但是在整理这些演讲内容时，我才发现它们讲的根本是同样的东西——在长达数十年的光阴中。我确实在那之中找到了让我感动的某个事物。而直到我辨识出贯穿整本书的那些连续性之后，我才清楚明了感动我的是什么。24年是一段相当长的时间，发生过许多事情，而我却一直在喋喋不休地念叨那一样东西。那就是我的神话啊。

另一个回顾过去的激烈方式，是去翻出一些你很久之前记的日记或笔记的内容看看。你将会惊讶不已。那些你深信自己最近才察觉的事，其实早就在那里了。那些都是主导你生命的主题啊！

> 那些你深信自己最近才察觉的事，其实早就在那里了。

但是，如果你想从你正在经历的生活中找点你的神话线索呢？另一个试着去看清楚你的命运、你的神话的方式，就是仿照荣格的例子：观察你的梦，观察你有意识的选择，开始记你的梦境日记，并注意哪些意象、故事会一再浮现出来。检视这些故事和象征，看看哪些会和你产生共鸣。

现在，我想来回顾一下我在《千面英雄》中是如何处理英雄之旅这个原型神话的。54这就是乔伊斯所谓的单一神话（monomyth）：一个从集体无意识之中跃出来的原型故事。它的主题不只出现在神话和文学之中，如果你对它的敏锐度够的话，在你自己生命情节的规划当中，也可以见到这个主题。

英雄旅程的基本故事会牵涉4个阶段：放弃你当前的处境，进入冒险的领域，获得某种以象征性方式表达出来的领悟，接着又再度回到正常生活的场域。

第一阶段是离开你现在的所在之地，不论那是个什么样的环境。你离去的原因可能来自环境的强压，它让你感到不自在，并渴望离开。也可能是“历险的召唤”，一种会吸引人的诱惑，前来把你拉走。在欧洲神话当中，这种召唤经常由某种动物——牡鹿或公猪来代表，它会和猎人边玩着捉迷藏，边把他引到陌生的森林深处。他无法知道自己身在何处，也不知道如何出来或可以到哪里去。于是，历险就展开了。

另一种显而易见的历险召唤个案，则发生在某个事物或某个人被带走时，你因为要找回它而进入到历险的领土。历险的领土往往由某个未知的原力或力量所统辖。

另一方面，也可能会出现我所谓的“拒绝召唤”的情况，“冒险召集令”可能被听到、感受甚至被注意到，但是为了某些缘故却被忽视、排斥。当事人会想些理由拒绝出发，也可能因为害怕之类的原因，就驻足不前了。回应召唤与否产生的结果当然就有天壤之别了。

我认为所谓“巫师危机”（shaman’s crisis）是真实生活中最活生

生而有意思的召唤实例。我在研究读《世界神话的历史地图》（*Historical Atlas of World Mythology*）[55]这本书的第一卷时，找到了许多这类案例，它们来自世界各地的原始部落。情况通常是这样的，一位年轻人独自走在海边、山上或森林里，他听到某种像是来自仙界的音乐，还有灵视伴随音乐而来，这个经验于是逐次累积成“冒险召集令”。

如今，身为一位巫师可是一点都不好玩，许多年轻人深感无力承受。不幸的是，拒绝召唤的人就不可能拥有生活。他们要么死去，要么虽然想过正常的世俗生活，却成为无足轻重的人，就像艾略特笔下的“行尸走肉”（hollow men）一样。[56]

之前我提过一个案例，主人公是一位到了晚年才进行心理分析治疗的西弗吉尼亚州妇人。她被“白活了大半辈子”的感受所淹没，她觉得自己是一具会呼吸的空壳。通过心理分析，循线追踪到了一段记忆，她想起自己曾在树林中乱逛，并听到了一段奇妙的音乐；不幸的是，她不知道该如何处置这段经验。从那之后，她就过着与这段音乐所带来的召唤完全无关的日子。如果她活在原始社会，她的家人以及部落的巫师就会知道该怎么做。当召唤没有得到回应时，你就会体验到生活的枯竭以及生命的丧失感。

> 当召唤没有得到答复时，你就会体验到生活的枯竭以及生命的丧失感。

然而，个人如果留意到召唤，他就能够启动并投入一趟历险的旅程。历险一向是有危险的，因为你正离开你熟悉的界域。在神话中，这段情节会以“从已知界域全身而退，进入遥远彼方”来代表。我称此为“跨越阈限”。这是从意识世界一脚踏入无意识世界的跨越，但是无意识世界会以许许多多不同的意象来代表，主题则依据其周遭的文化环境而定。它可能是纵身一跃跳入大海，也可能是进入沙漠的特别通道，可能是迷失在黑森林中，也可能是发现自己身处一座陌生的城

市。故事可能被描绘成升天、入地或越过地平面，但一定会是一段冒险——它一直是条经由一个入口或洞穴或裂石而通往未知领域的小径。

有人可能会问：裂开的巨石这个玩意儿到底是什么意思？那是个很奇妙的意象。我们生活在奥秘的这一边，成双对立的领域：真假、明暗、善恶、男女，以及所有这些二元的理性世界观。我们或有可能拥有超越善恶、超越成双对立的直觉——通往奥秘的门扉于焉开启。但那只是这些小小“直觉乍现”的其中一个而已，意识会“回过神来”关上那道门。英雄冒险的关键就是要亲身通过那道门，进入那个二元性规则不再通行的世界。

我们或有可能拥有超越善恶、超越成双对立的直觉——通往奥秘的门扉于焉开启。

当年我去印度，是想拜访真正的世界级大师。我不想再听玛雅（māyā）、出家这类陈腔滥调了。这些我已经听了一二十年。我四处打听，终于听说在特里凡得琅（Trivandrum）这座印度西南部的可爱小城，有一位真正的大师。他叫梅农（Sri Krishna Menon）。57

经过不少波折之后，我终于成为这位奇妙的小个子男人的听众。他坐在一张椅子上，我则坐在他对面——这真的是“直接面对面”。当然，他的第一句话是：“你有问题吗？”

我后来才知道，我那次的运气很好，因为我问的问题正是这位大师对自己的老师问的第一个问题。我的问题是：“既然一切都是梵天（brahman）所为，既然一切都是神圣的光辉，我们如何能够对任何事情说‘不’？我们如何能拒绝无知？我们如何能拒绝残酷？我们如何能够说得出‘不’？”

> 他这么回答：“对你我而言，我们会说‘是’。”然后他带我进行了一段冥想——感觉不错：两个念头之间，你在哪里？你无时无刻不想到自己，想着你的所作所为。那就是你自己的意象——你的自我。因此，两个念头之间，你在哪里？

那就是上面提到的那个“直觉乍现”的滋味。这个念头，那个念头，心之涟漪——你是否曾经瞥过任何超越你自己之外的事物？那就是你所有能量出处的来源场域。因此，穿越阈限的英雄之旅就是个让你可以超越善恶、超出成双对立之外的旅程。那就是“裂石”这个意象的意义，这一点是不容置疑的。

在神话学中，这个主题的另一个名称为“活动门”（active door）。这个神话装置出现在美洲印第安人的故事中，也在希腊神话故事、爱斯基摩故事，以及世界各地的许多神话故事中出现过。它是个原型意象，负责传达“越过判断”这层意义。

通过阈限的另一个挑战在于“和阴影这个黑暗面的相逢”，光明英雄在阈限后与黑暗王子狭路相逢。这个黑暗面可能以一只龙怪的形貌出现，也可能通过恶意敌人之貌现身。不论是哪一种情况，英雄都必须屠杀对方，活着进入另一个世界才行。

另一方面，这个通道的另一个意象就是解体（dismemberment），英雄会被剁成碎块。在这种情况下，你会进入有生命危险的领域。代表性的案例就是埃及主神奥西里斯，他被谋杀、解体，然后再被组合。这是此类故事的典型事件；黑脚族部落故事中水牛新娘的父亲的遭遇同属这种类型：他被踩成碎片，然后被救回复生。

在这类故事中，一旦通过试炼，英雄就会死而复生。呈现这个旅程的方式有许多种，体验它的方式也各有所异。有时候会被人格化——直接冲撞魔鬼或神明，就像《西藏度亡经》（*Tibetan Book of the Dead*）里那样。而在神话和梦境之中，渡过黑夜暗海或越过险峻高山则更为常见。

不论是被碎尸、钉上十字架或被鲸鱼吞下肚，英雄都会来到死亡的领域。基督被钉上十字架就是在制造这个通道：十字架是他前往天国和天父团圆这趟英雄冒险之旅的阈限。

如果那真是你的专属历险的话，如果那是合于你的深层精神需求或心理准备的旅程的话，一旦你穿越了阈限，帮手就会主动出现在路上以提供神奇的协助。这个帮手或许是个小小的树精、智者、仙女、动物……它们会以伴侣或顾问之姿出现在你面前，让你知道路上会有哪些危险，以及如何克服这些危险。你会拿到可以保护你的小物件、让你可以冥想的意象、掌中小像（mudrās）以及可以诵念或沉思的智慧话语（mantras），好引导你并让你踏上正途。这是一条狭窄的小径、一座锐利的剑桥，如果不小心跌了出去，就会完全无助，因为你会手足无措，也不会有人从旁协助。

在你得到神奇助力之后，你将会面对难度持续增强的一连串威胁性的试炼或考验，你必须过关才行。你越深入其中，抗拒的力量也越大。你正在进入一直受到压抑的无意识区：阴影、阿尼玛或阿尼姆斯以及其他未得到整合的自性；你必须通过的就是那受到抑制的系统。当然，这也是最需要神奇助力的地方。

这些测试象征了你的自我觉知，那是一个进入生命之奥秘的启蒙过程。而我认为这条道路上会有代表所有可能性的4种障碍。

> 这些测试象征了你的自我觉知，那是一个进入生命之奥秘的启蒙过程。

首先是与完美情人的情欲邂逅这个象征；我称之为“与女神相会”。这是如何整合阿尼玛以及阿尼姆斯的挑战。用炼金术的神话字眼来表述，可以称之为神圣的婚姻（hieros　gamos）。荣格就写过许多关于这个结合的象征系统。58在人类冒险的神话之中，所谓神圣婚姻就是与世界女神或代表女神力量的某个“二线小神”结合。最具代表

性的故事就是王子找到了睡美人，或是《罗摩衍那》中罗摩（Rāma）和悉多（Sītā）成亲的故事。

然而，如果你尚未准备好，女神也可能以一种较不仁慈的形貌出现。完全和自己的阿尼玛失联的阿克泰翁（Actaeon），就因为撞见刚出浴全身赤裸的月神阿耳忒弥斯，而因此丧命。她将他变成一只公鹿，让他因此被自己的猎犬捕杀，成为牺牲品。女神也可能以一个狐狸精的形貌现身，一个误导你远离正途的女妖。

若是女性的话，这种神圣的结合通常就是与神明暗结珠胎。奥维德（Ovid）的《变形记》（*Metamorphoses*）中便充满神明追求林中女妖的故事；神会变成一头公牛或一阵黄金雨，突然之间，你便得到了一个小小的甜蜜包袱。于是，神明和凡人珠胎暗结的果实，象征了男女对立的调和。这就是童贞女生子这个主题的真义。它代表女性因为神圣的访视，而接收到对于新生命的灵感。

在这类神话的故事情节中，下个阶段的历险很自然地就是怀胎生子，养育孩子更是屡见不鲜，正如约基别（Jochebed）弃养摩西的故事一样。然而，我们要记住，此处所说的孩子并不是指活生生的小孩，而是指精神上的生命。

因此，第一阶段循线发展下去的结果自然就是神圣的婚姻。童话故事最后总是这么收场：新人深情拥吻，从此过着幸福快乐的生活。好吧，身为一位过了近半个世纪幸福婚姻生活的人，我可是很有资格这么说："从此过着幸福快乐的生活"只是个开端。正如生命一样，大多数神话是从那里展开的。

试炼这条路上的第二类成就，就是所谓的"向父亲的赎罪"，这个试炼肯定是一个男性的通关仪式。儿子自出生以来就和父亲分离，他一直过着不符合其身分地位的生活。或许他一直被当成女儿来养，就像阿喀琉斯（Achilles）；或许他被送往乡下，如帕西法尔（Parsifal）；或许他被当成是王子之尊，但却身处错误的民族之中，如摩西的命运。他一路跌跌撞撞终于找到了父亲，而父亲身处母亲之外的混沌之中——他必须先通过母亲的世界，才能到达父亲所在之

处。

在“向父亲赎罪”这类故事中，女性要么是引路人，要么是阻挡在路上的狐狸精。在印度的思想中，玛雅这个形成我们这个现象宇宙的女性原则既是一种揭露性力量，也是一种阴暗晦涩的力量。在她的幽暗伪装之下，她化身成了女巫，而在她现出本尊原形时，她又化身为穿着光芒外衣为人引路的湖泊夫人（Lady of the Lake）。

“向父亲赎罪”更是基督教象征系统中的主要意象；基督直接被钉上十字架，好走向天父。圣母玛利亚也常常在“十字架上的牺牲”这个意象中，出现在十字架下方。在许多文化中，十字架既是大地的符号，也是代表阴性原则的符号。玛利亚就是那十字架，她曾经是基督从永恒来到时间场域的途径，现在她又成为基督回到永恒的途径。诞生到这个世界，就形同在精神上被钉上十字架，而身体若是被钉上十字架，灵魂则能够得到释放，再度回到永恒之中。

在乔治·卢卡斯（George Lucas）的电影《星球大战6：绝地归来》（*Return of the Jedi*）之中，卢克·天行者（Luke Skywalker）冒着生命的危险去赎回父亲维达（Darth Vader）的生命——这是在大规格地放映“向父亲赎罪”这个主题：儿子救了父亲，父亲救了儿子。

通向圆满成就这条道路上的第三站就是“神化”（apotheosis），你意识到你就是自己在寻觅的目标。终极案例就是终于成佛的悉达多（Gautama sākyamuni）王子意识到“我就是佛”之际。

这些就是三个主要的觉知象征：阿尼玛和阿尼姆斯调和一致、向父亲赎罪、神化；通过它们你就能体认到全方位的自己，就像悉达多王子往菩提树下一坐，随即知晓自己就是那宇宙共通之佛性的肉身一样。

第四种觉知则属于相当不同的精神层面。与其选择一段历经各种奥秘的缓慢过程，不如用暴力突破所有障碍，一把抓住心中欲想的恩赐：偷火贼普罗米修斯是也。这个主题的变形就是“抢婚”——失去爱人的英雄，从掳走新娘的吃人魔那里把新娘偷回来。罗摩的太太悉多

被魔王罗波那（Rāvana）掳走。

《罗摩衍那》（*Rāmāyaṇa*）的大部分情节都是罗摩如何抢回悉多——那就是印度版的寻妻记。

无论如何，一旦宝藏是夺来的，要和底层力量“合体”就无望了。——没有神圣婚礼、向父亲赎罪，也不可能“神化”了。因此，整个无意识系统会出现激烈反应，以对抗英雄的行动，英雄必须逃走。

无论如何，一旦宝藏是夺来的，要和底层力量“合体”就无望了。

这是种精神病的状态。你从你所不知的自性最深层混沌之中，汲取某些知识来；现在魔鬼已被释出，它们要展开报复了。

现在来到所谓的“魔幻脱逃”这个神奇主题，这在童话故事和美国印第安故事中相当受欢迎。脱逃的英雄人物不断往自己的身后丢出各种物品：梳子转眼间变成森林、碎石变成高山、镜子变成湖泊，等等。英雄身后有一只怪兽在疯狂追赶——通常是吃人女妖，这是因为无意识常常以母性力量的暴力、消极面向这个伪装出现。

接下来就是再度穿越阈限、踏上归途了。你在跨入混沌时所穿越的线，就是你将力量留在身后再度跨越的线。但是，你真的能回到光明的国度吗？你回去后是会自动获得赦免，还是仍旧是底层那些力量的猎物？

此外，下降和归返这两个危机会是相称的。如果下降时是像约拿（Jonah）一样被鲸鱼吞下肚——也就是为混沌所吞噬，故事结尾时，你也将被鲸鱼从口中吐出。如果你是穿越水域展开冒险的话——像落入井中的约瑟或是困在暗酒色大海的奥德赛，你也会从海上归返：摩西带领旧约圣经的平民英雄“走”过红海，奥德赛则是被冲上伊萨卡（Ithaca）的海岸。如果你是通过撞击撞岩（Symplegades）而

踏上冒险之途的话，你也将通过类似途径回去。

整个概念就在于你必须再度带出你出发前去“平反”之物，也就是你内在未能觉知的、未能全方位开发的潜能。这个旅程的整个重点就是要重新将这个潜能介绍给这个世界；也就是说，介绍给活在这个世界的你。你要将这层宝贵的理解带回去，并将之整合到理性的生活之中。不用说，这一点困难重重。“带回恩赐”甚至比一开始潜入内在深层困难得多。

> 这个旅程的整个重点就是要重新将这个潜能介绍给这个世界；也就是说，介绍给活在这个世界的你。

譬如说，有位年轻人来到纽约学习艺术。他从威斯康星州来到地下世界格林威治村（Greenwich Village），在那里碰到诱惑、启发他的精灵，在那里拜师学艺……事情就这样顺利进展；最后，通过那些人的协助，再加上自己的天赋和努力，他达成了自己专属的艺术风格。

头一个危机在于他不能复制大师的风格，而要找出自己的艺术风格。对所有艺术工作室而言那都是一个重要的时刻。我就曾见识过很可笑的事。有时候大师不希望学生有自己的风格，导致学生在自己的风格开始“接手”时，会对这位大师级人物产生很强烈的恨意。

最后，在达成他的个人风格之后，他兴冲冲地来到57街兜售画作，却屡遭画商白眼。重点在于，你必须带回这个世界所缺乏的——那就是你去冒险犯难的主因。然而，白日世界甚至不知道自己需要你带来的这个礼物。因此，在你带着为这个世界准备的恩赐，来到归返阈限时，就会碰到三种可能的反应。

第一种是根本没有任何欢迎酒会。没有人在乎你带来的这个伟大宝藏。你该怎么办呢？一个答案是对自己说：“管他们去死。我要回

威斯康星州的老家。”于是你就自己隐居起来，画一些死后才会得到认可的伟大作品。你回到新整合的全新自我，而放手让这个世界自生自灭。

第二种反应是你对自己进行提问：“他们想要什么？”现在你有了技艺，你能够提供这些人想要的。这就是所谓的商业艺术。你不断自我催眠说：“当我赚够了钱，我就不再画这些，我就可以进行我的伟大创作。”当然，这永远不会发生，因为你已经为自己创造了一个全新市场定位，已不允许你去表现过去的风格。但是你将有钱有名，至少你不是什么都没有。

第三种可能性是在试图找出你带回来的宝藏中，有哪些是可以让你发挥自己原始初衷的。这就是一种协助这些“俗人”觉察内在需求的教化态度——也是你需要的、必须去给的。以上这些是仅有的可能性。

所以很明显，第一种是拒绝归返。其次是为社会而归返，你并没有为社会带来什么好东西：他们只是得到了他们想要的。最后一种是以一种教化的态度，试图找到某个手段、词汇或其他什么，让你得以给传递社会你所找到的生命恩赐，并且以合于社会能力范围的比例或切入点来让他们接受。要这么做随时都可以，只是这需要许多的同理心和耐心。

如果什么结果都没有，你至少可以找个教职。

但是你将发现，如果你可以和社会稍微“挂钩”的话，你是有能力传递你的信息的。这点我很清楚。

> 如果你可以和社会稍微“挂钩”的话，你是有能力传递你的信息的。

一位艺术家，在找到自己的风格、自己的声音之后，就回到社

会，找个教职，教授艺术。或许这么做无法交出他的所有，但他确实在按照自己所想以及社会所需，来交出他所拥有的某些宝物。他在挣来足够的收入以维持生活的同时，没有放弃创作，并逐步建立起自己的市场价值。

我也曾经在经济大萧条最严重的时期，“躲”到树林里去。那时，什么事都没得做，只能天天读书，我就这样读了5年书，一份工作都没有。要知道，在我年轻的时候，在大萧条时期，那些被认为是反传统文化的人，是被完全踢出这个社会的。社会没有空间可以让这些人立足。这和出于怨怼出走，或带着改变意图而离开，是有所差异的。

我当时在做什么呢？我就是阅读。我一本一本地读，从一位思想家的作品，读到下一位思想家。我遵循自己内心真实的喜悦，尽管我当时并不知道自己是在这么做。

然后我找到工作了！在此之前我一直读着斯彭格勒（Spengler）、荣格、叔本华、乔伊斯等人的作品，并沉浸于其思想之中，最后，终于有个小信息来到了：你想到莎拉·劳伦斯学院教文学吗？当我看到那些女学生时，我立刻决定要接受这份工作。那时的年薪是2 200美元。

我很乐意回到俗世去分享我在林中的学习心得。我一直追寻着一颗明星，我现在所分享的一切，真的都是在这5年之中所找到的。

> 就在我开始教书的时候，有一本令人惊艳的作品问世了——《芬尼根的守灵夜》。没有人看得懂——除了我和几个疯狂的爱尔兰人之外。乔伊斯在这本书中所写的一切，都直接出自我这5年在旷野所浸淫的内容。我找到那些疯狂的爱尔兰人之一，我的同事鲁宾逊（Henry Morton Robinson），告诉他说：“总得有人将这本书解读给大家知道。不是你就是我了。”于是我写了我的处女作《〈芬尼根的守灵夜〉骨架解钥》（*A Skeleton Key to Finnegans Wake*）。59

但当时的我们努力了5年之久，仍然没有人要出版这本书。

正当我们想说。那好吧，我们就自己来出版——那是要下重本的。我去看了当时一出百老汇热门舞台剧、怀尔德（Thornton Wilder）的《我们牙齿的皮肤》（*The Skin of Our Teeth*）。看戏的时候，我听到的全是《芬尼根的守灵夜》中的对白，而我是全场唯一知道这个真相的人。爆笑的是，我还一边看戏一边快速记下那些句子。这可真是个回归俗世的好办法。

我打电话给鲁宾逊，我说："老天，怀尔德因此名利双收，而那不过就是个山寨版的《芬尼根的守灵夜》。"

那时乔伊斯才刚过世，他的家人很穷困。因此我说："我想我们该给《纽约时报》写封信。"我去找他，并告诉他那出戏是如何抄袭《芬尼根的守灵夜》的，当时《我们牙齿的皮肤》的剧本尚未出版。

于是他就打电话给《星期六评论》（*Saturday Review*）的卡曾斯（Norman Cousins）说："《我们牙齿的皮肤》抄袭《芬尼根的守灵夜》，你有兴趣知道细节吗？"

卡曾斯说："让我今晚看到文章。"

我们就将这篇短文赶给了卡曾斯。他读过后说的第一句话是"标题就叫作《谁的牙齿的皮肤？》如何？"他刊出了这篇文章，结果轰动了全美。60

一下子，全美专栏作家就像鱼雷那样，对我们进行疲劳轰炸。我们"参战"了，知道吗？怀尔德已经从上尉一路升到少校，简直成了战斗英雄。那两个爱尔兰佬是谁？乔伊斯和他的《尤利西斯》、《芬尼根的守灵夜》又是什么——那可不是我们要捍卫的文明。它确实不是。但没有人能读懂《芬尼根的守灵夜》，所以他们也无从查证。

这些人就跑去找怀尔德求证，那狡猾的家伙却

> 说："先去看我的戏，再读读《芬尼根的守灵夜》，然后自己判断。"当然，那些人根本读不懂。
>
> 这个大伪善家说自己是美国的大艺术家，这个剧本是原汁原味的美国本土精神产物。他又说整个内容是他去看一出无聊的音乐剧《欢乐哈拉》（*Hellzapoppin*）的时候，突然灵光一现产生出来的；他的剧本可真是得来全不费功夫，就像雅典娜从宙斯的眉毛诞生出来一样。
>
> 这全是在胡扯。但是我告诉鲁宾逊："别急，我们得先缓缓。这次先放过他。"
>
> 很快，《我们牙齿的皮肤》这个剧本出书了。那本书还得到普利策戏剧奖，随后又获得托尼戏剧奖提名。出书后我仔细用一把5个齿的梳子把它从头到尾梳理过一次，发现将近250处疑似抄袭的地方——角色、主题等等，最后还有一句长达四行、一字不漏的抄袭。
>
> 我们继续写了一篇《谁的牙齿的皮肤？（第2部）》攻击它，一字一句比对。因此，他并没有得到评论家大赏。
>
> 因为《谁的牙齿的皮肤？》这一役打得漂亮，卡曾斯就问我们："你们还有什么精彩的东西？"我们就想，不妨给他《〈芬尼根的守灵夜〉骨架解钥》的第一章试试看。他又将书转给曾经将我们拒之门外的布雷斯（Harcourt Brace）。这次，他们将第一章寄给了艾略特（T.S.Eliot）审稿，艾略特回信说："买下来。"
>
> 我们就这样出版了这本书。这也算是一种归返俗世的方式。苦劳少不了，但是运气也不可缺。

还有另一种可能性。大萧条期间我在伍德斯托克住了很长时间，认识了一位也住在那里的艺术家。他有不错的名气，有画廊支持，创作风格相当合市场口味。有一年，他突然来了个大转变。他经历了一

次心理“崩盘”，并发展出一种更具才华、更大胆的画法。他将新作品带到画廊，对方却说：“我们不想要。你原来的画风比较受市场欢迎。”

这真是让人傻眼。不过，成功确实可能反而变成某种陷阱。这点在美国尤其屡试不爽——我不认为其他地方也会这样。20世纪的许多声誉卓著的小说家，就展现出一个典型的模式，刘易斯（Sinclair Lewis）、德莱塞（Theodore Dreiser）、海明威（Ernest Hemingway）、菲茨杰拉德（F.Scott Fitzgerald）等，都是如此。他们的早期作品都是展现才华之作，接着，他们会写出一部在写作技巧上更臻成熟的作品，然后再写出一本突然捕捉到大众焦点之作。接下来，他们就会想循着这个风格，再写出赚大钱的作品，却因此开始走下坡……刘易斯是这个模式的最佳案例。他早期的一部部作品确实都是亮眼杰作，一部好过一部，但是在《阿罗史密斯》（*Arrowsmith*）之后，他就彻底江郎才尽了。海明威也是如此。他的早期作品真是部部令人惊艳。但是创作《永别了，武器》（*A Farewell to Arms*）之后，就……

这一点也适用于画家。我的意思是，谁会去不断重复自己之前的画风，像机器一样复制类似的画？一幅画要传递的信息不在于画些什么，而在于形式的突破。如果拘泥于一种单一的形式，你就变得呆滞了；生命也不复存在。

说到这里，该来讲故事了，我要讲两个遵循英雄之旅这个模式的小故事。你们可以试着把它们当作冥想的意象。

首先是《格林童话》中的第一则故事《青蛙王子》。故事从有只小金球的小公主身上展开。

> 黄金不会腐化，球面呈现完美的外形。这就是她——金球就是代表她的灵魂的那个圆。她很喜欢出宫到森林边缘去玩耍。故事发生在德国。我曾说过，森林代表了混沌。她坐在森林边缘玩耍，正前方有片小池塘，还有个小喷泉，那是通往地下世界的入口。她

喜欢坐在池塘前耍着代表自己灵魂的小金球。她喜欢把球抛起、接住，反复地抛上去，当球下坠时便灵巧地用手接住。她一直重复着这个动作，仿佛一点都不厌倦似的，直到她失了手，球掉到了池塘里。

小公主的自性，她的潜能，就这样被地下世界吞噬。当这一切发生后，下面的那个力量就会召唤出小龙怪这个“守门员”：一只丑陋的小青蛙。水塘底层的青蛙是童话故事中的龙怪。

小公主的金球掉了，她开始哭了起来，她失去的是自己的灵魂。我的意思是，这真的很令人沮丧，生命中的能量和欢乐都失去了，某种本质性的东西就这么溜走了。这类丧失同样出现在《伊利亚特》（*Iliad*）中，特洛伊的海伦被“窃”走了，整部波澜壮阔的史诗冒险于焉展开，因为希腊的诸王和战士有义务把她找回来。

小金球掉到水里不见了，出现在水面的却是小青蛙这个地下世界的居民，它问道：“怎么了，小女孩？”

她说：“我的金球不见了。”

青蛙从容不迫地说：“我会帮你找回来。”

“那真是太好了。”

它是只讲究公道的青蛙，因此它说：“那你要怎么回报我？”

她在寻找的这类恩赐，是必须放弃些什么才能到手的，其中要有某种交换行为。因此，小公主说：“我会给你我的金皇冠。”

它摇了摇它那绿色的头。“我不要你的金皇冠。”

“那我给你一件漂亮的衣服。”

“我不要你的漂亮衣服。”

“好吧，”她焦躁地问，“你要什么？”

“我要和你同桌吃饭，我要成为你的玩伴，我要和你同床共枕。”

她以为这不过是一只普通的青蛙，就放心地说："好的，我同意。"

青蛙潜下水去，找到了金球。这个故事有意思的地方在于，青蛙也是这段冒险中的英雄人物。它为她找回了那个小玩意儿，她却连一声"谢谢"都没有，拿了金球就往家跑。

青蛙猛追在后，狂喊："等等我！"不幸的是，它的动作不够快，而她超前很多，自以为已经把那丑东西抛在身后。

那天晚上的晚餐桌上，小公主和父王、母后一起用餐。在这座宫中，晚餐桌似乎离大门口很近。当他们正享用着美食时，这个湿乎乎的小东西扑通一声跳上了门口的台阶，小公主瞬间脸色惨白。

父王说："亲爱的女儿，怎么了，那是什么？"

她回答说："喔，就是一只我在外头碰到的青蛙。"

他是一位英明的国王，他问道："你做了什么承诺吗？"现在，道德原则出现了，人格面具情结来了——一切都是相关的。

当然，公主不能说谎，她承认自己曾作过承诺。

因此国王说："开门让它进来。"

青蛙就这么跳进宫里。公主很尴尬，只得在桌子底下挪出一点空间给青蛙，但是它不肯迁就。它说："不，我要到桌上；我要用你的小金盘吃东西。"你可以想象，这完全破坏了公主的用餐兴致。

最后，晚膳用完了，公主准备就寝。青蛙又黏了上来，在她身后一步步跳上楼来，敲打着公主的房门，说道："让我进来。"

她只得开门放青蛙进去。

"我要和你一起睡床上。"

弗洛伊德学派的那些人爱死这个故事了。

她再也不能忍受了。这个故事的结尾有多个版

本，最有名的是她吻了它，丑陋的青蛙变回英俊的王子。但是我最喜欢的结尾是，公主这时抓起青蛙，将它掷向墙面。青蛙的外表裂了开来，从里面站出来的是位长相俊秀的英俊王子。

我们这才发现，原来王子也身陷麻烦。他被下了咒语，变成了一只青蛙。这是位拒绝长大的小男孩。她则是位即将脱胎换骨成为女人的小女孩。他们俩原本都拒绝长大，进入成年期，现在借由对方的力量，方才脱离这种"拒绝长大"的神经症状态。当然，他们也立即陷入爱河，互换彼此的阿尼玛和阿尼姆斯。

接下来，故事是这么发展的：第二天，公主将青蛙王子介绍给父王和母后。他们结了婚。接着，有一辆皇家马车来到前门。他果然是位真王子，前来的是他的专属马车，要来接他回到自己的王国，自从王储变成青蛙之后，那里就一直荒废着。这就是在中世纪圣杯传奇故事中的"荒原主题"这个核心意象。国王是国土的心脏，他若不完整，国土也会被弃置在一旁。

于是，新郎、新娘搭上了马车，准备离去。这时，忽然传出"砰"的一声巨响。王子问马夫说："怎么回事，那是什么？"

马夫回道："亲爱的王子，自从您离家之后，我的心上头横了4根铁棒，刚刚是其中一根断了。"

当然，随着他们越走越远，其他三根铁棒也一一断裂，马夫的心脏又开始正常跳动了。显然，马夫是国土的象征，国土需要王子的启动和治理的力量。但是年轻的英雄曾玩忽职守，拒绝召唤。他因此不得不违反自己的意愿，前往他乡，但是他总算在另一个世界找到自己的小新娘。因此一切又都没问题了，如果你们能够原谅我用双关语。

我格外喜爱这个故事，因为故事里的男女双方都身陷麻烦，他们都陷在井底，要靠对方来拯救才能脱困。与此同时，上面的世界也正

等着王子归来。

另一个与它模式相同的有趣故事来自印第安纳瓦霍人。故事叫作《寻父双人组》（*When the Two Came to Their Father*），那是我参与的第一本书中的主题，该书由人类学家奥克斯（Maud Oakes）撰写，由我编辑并撰写评论。

> 这类美国印第安人的故事，通常都会有两位双胞胎英雄，一位主动外向，一位沉默寡言——向外的和向内的。
>
> 第一位年轻人叫“敌人克星”（Killer of Enemies）。他外向、积极。第二位年轻人叫“水男孩”（Child of the Water）。他是名智多星。他们的妈妈“变幻女”（Changing Woman），在太阳横跨天空时，怀上了这兄弟俩。
>
> 他们的住处附近怪兽横行，双生子的妈妈叮嘱他们：“出去玩时不要离屋子太远。你们向东、西、南三个方向去，都没问题，但不要向北走。”
>
> 不出所料，他们偏偏往北走。不打破成规的话，如何改变处境呢？母亲的禁令正是那冒险的召唤。
>
> 他们想去找父亲，想拿到武器好帮助妈妈并对抗怪兽。“彩虹男”（Rainbow Man）将他们带到已知世界的边缘，来到入口。而在4个方向的每个路口，都有一名守门人挡在入口：他们是“蓝沙男孩”（Blue Sands Boy）、“红沙男孩”（Red Sands Boy）、“黑沙男孩”（Black Sands Boy）和“白沙男孩”（White Sands Boy）。双生子逢迎拍马，哄骗诱惑，使尽手段，并告诉这些食人魔自己是要去从父亲“太阳”那里取得武器，守门人终于放行。
>
> 他们来到了已知世界的领土之外。他们来到了一个类似沙漠的地方，那里的景观没有任何特色。在那里他们遇见一位小个子的老妇，她的名字叫“老年”（Old Age）。她说：“你们在这里干什么呢，男

孩子们？”

他们告诉“老年”自己要去找父亲，也就是“太阳”本尊。她说：“那路途非常遥远。在你们到达那里之前，你们会变老，死去。给你们一些建议：“不要走我走过的小径上，朝右边走。”

好了，他们开始出发，然而他们忘了“老年”的叮嘱，竟然走上她走过的小径。他们很快变得又累又老，甚至要拄拐杖。后来，他们完全走不动了。

“老年”突然现身，大笑说：“哈哈哈！我怎么告诉你们的？”

“你就不能帮我们一把吗？”

于是，她先在自己的腋窝和耻骨下摩擦双手，然后再用双手摩擦双生子的身体。他们又充满了活力。“老年”说：“现在你们去吧，这一次记得不要再走我走过的小径了。”

他们在路边徘徊，这时看到地面有一小撮烟冒出来，那是“蜘蛛女”（Spider Woman）点的火。她是另一位魔幻帮手，是大地之母的化身。

她邀请双生子到她在地下的小洞稍事休息，并提供他们食物好恢复力气。她告诉他们路上会有些什么危险；她给了他们一个神奇小物，那是一支羽毛，并送他们上路。

接着，他们遇上了挡住他们去路的三项试炼：会刺穿人的仙人掌、会撞在一起的大石、会砍人的芦苇。“蜘蛛女”送给他们的羽毛可以保护他们抵抗万恶，他们把它握在手中，他们平安通过了试炼。

他们终于抵达环绕这个世界的大海洋——瞧，未知世界是有各种不同层次的。现在他们面临如何横越海洋的问题，他们坐上羽毛，安全渡海。海上有个地方，海洋和天空会在那里会合，蓝天叠着蓝海，太阳之屋就坐落在天海交会的东边。现在，双生子来到真正的试炼和历险之地——到目前为止，他们碰到的都

只是些预热的小测试而已。

太阳之屋旁边站着太阳的女儿——太阳本尊已出门进行例行勤务了。女儿问双生子说：“你们俩是谁？”

他们回答说：“我们是太阳的儿子。”

她很惊讶地说：“喔？父亲回来后，他会非常生气。我想我最好把你们藏起来。”她将双生子用四色云包裹起来，并将他们分别藏在两扇门之后。

那天傍晚，太阳本尊回到了家，从坐骑上跨下来。他的盾牌是太阳碟。他将盾牌挂在墙上，盾牌不断发出铿锵之声。接着，他转头问女儿说：“今天我看到两个年轻人来到这里，他们是谁？”

她说：“你答应过我，你四处游荡时会注意自己的行为的。那两个男孩声称自己是你的儿子。”

“好吧，”他说，“让我们看看是不是。”

太阳找到他们的藏身处，放他们出来，然后就出现下面这段在许多故事中出现过的例行情节：父亲开始测试儿子——在这个故事中，是两个儿子。他对他们施以各式各样的酷刑。他抓起他们投向安在4个不同方向的大木钉。双生子紧紧握住“蜘蛛女”给的羽毛，因此保住了小命。他又让他们吸食毒雪茄。他们还是紧紧握住羽毛。他将他们关进一间密室，想把他们蒸死，他们仍旧紧紧握住羽毛。最后他说：“你们确实是我的儿子，出来到隔壁房间吧。”

他在那里展开两件水牛皮做的披肩，并让双生子分别站在上头。雷声大作，双生子现在力大无穷，也拥了有自己的名号。他分别告诉他们各自的名号。他们有了合宜的身高，也拿到了所需的武器。

这就是“向父亲赎罪”，以及恩赐的取得。现在他们要回家去了。太阳本尊亲自把他们带到天空的洞口，当他们到达那里时，他做了最终测试：你们的名号是什么？北方大山的名号是什么？东方大山和中央

大山的名号又各是什么？

他们正确回答了所有问题，因为有两个小精灵在他们耳边轻声提供答案。小精灵一个叫“黑苍蝇”（Black Fly），另一个叫“微风”（Little Wind）。我听说若独自走在沙漠中，会有一只大苍蝇飞过来停在肩上——或许你们也曾见过。这苍蝇被印第安人视为“圣灵”（Holy Ghost）。这是来自灵魂的造访，它们会轻声细语说出所有答案。

双生子顺利通过考试，接着来到中央大山——世界的轴心，这相当于新墨西哥州纳瓦霍部落的泰勒山（Mount Taylor）。山脚下有一个大湖，湖里住着原型怪兽——单是杀掉有具体形貌的怪兽是没有用的，你必须先杀死这个原型。它的名字叫“孤独巨兽”（Big Lonesome Monster）。耐人寻味的是，他也是太阳的儿子。

这种怪兽的特点在于它们会将影子误当作实体。“孤独巨兽”看到双生子在湖面的倒影，就以为湖面倒影是它的敌人。因此它决定喝掉湖水，直接生吞双生子。它就牛饮起那湖水，并努力消化，接着又再度吐出湖水。但是双生子还在那儿；他们在湖的对岸，湖面上再次映出倒影。怪兽就这么重复了4回，最后，终于筋疲力尽。

双生子这时趁机挺进，想杀死怪兽，在太阳本尊的协助下，他们最终毁掉了“孤独巨兽”——瞧，父亲一直最疼爱双生子。

杀了怪兽之后，男孩们终于踏上返家的归途，他们沿跨越阈限之路行进。

这里出现一个非常有趣的现象，一个你可以在许多神话中发现的小小主题：恩赐不见了。双生子必须再度通过进入阈限才能够回到家。在这之前，他们一直处身于纯粹太阳力量的场域。现在，他们必须回到属于女性力量的领土，太阳的凶猛能量在那里才能被

> 软化，并调和到生命之中。
>
> 不知大家是否注意到，每次宙斯去私会那些凡人美女时，都要刻意伪装自己。为什么要这么做呢？因为神明的万丈光芒凡人是承受不起的，她们也会因此丧命。可以这么说，这时水来与太阳之火必须正面交锋。
>
> 这是个必须有英雄运行的世界；在完成他们的神话行为之后，他们现在要去进行务实的行为了。然而，在双生子再度跨越阈限回去时，他们失足跌了一跤，父亲给他们的武器断裂成了碎片——他们两人的武器都没了。
>
> 接着登场的是一位名叫“说话神”（Talking God）的神祇；他是母系神祇的男性祖先，因此他代表二者的合体。他的鼻子是玉米秆做的，双眼的上眼皮代表男性的雨，下眼皮则代表女性的雾。他是一个雌雄同体的人物。他给了双生子新的武器和建议。他们于是前去对付在他们家附近捣乱的怪兽，并杀了它们。当双生子和四只大怪兽斗完之后，他们也虚弱得奄奄一息。
>
> 接着，众神祇从天上下来，对他们进行一场仪式并治愈了他们。那是什么样的仪式呢？那就是我从刚才说到现在的故事，他们的生命故事。那是精神科医师在治疗病人，了解他为什么和自己的无意识失联时所做的事。众神祇引领双生子经历这个小小的心理剧，双胞胎英雄终于再次和其生命之路的动力接轨了。

这个仪式在第二次世界大战刚刚拉开序幕的时候，由纳瓦霍国（Navaho country）一位名叫杰夫酋长（Jeff King）的老巫师，为奥克斯进行过。那时，美国政府正在劝诱纳瓦霍男性去从军，因为纳瓦霍语可成为敌军无法破解的秘码——德军和日军都没有懂纳瓦霍语的人。当纳瓦霍男孩拿到征召令之后，杰夫酋长就会为他进行这个仪

式，以将他转换成一位战士。这个仪式要进行三天三夜之久，在那段时间内，整个故事都会以歌曲和画画的形式来完整重现——以整整多达18张、棒得不得了的沙画来重现整个故事。其信念在于将这些牧羊之子转变成战士，因为当兵打仗和闲居村落的心态完全不同。

现在，这种通过仪式让一个人变得和过去大不相同的事情，我们是不会进行的，这因此会有一大堆因为“心灵没怎么准备好”而产生的精神崩溃。而这就是这个神话要解决的问题——它是个战士的神话。

老杰夫酋长后来被厚葬在阿灵顿国家公墓（Arlington Cemetery）。他也曾经协助美国军队和印第安阿帕奇人交战。他为这些卷入第二次世界大战的男孩搬出压箱宝，进行古老的战争仪式。所以，他是在从实用的角度为他们进行这个仪式。

那么，那些被找去打仗的纳瓦霍男孩的历险又是怎样的呢？他们从族群生活进入了战士的生活。他们必得经历某种转化——那就是入阈限，就是他们被征召令硬拖过去的入阈限。

《奥德赛》的故事正好相反，它讲述了一位战士的“事后汇报”。他必须设法回家，将他手下的战士留在身后，并回到女性巧手布置的温情世界。

如今，在人们成长的路上，并没有神话可以协助渡过这些转换点。我们可以求助于古老神话的断简残篇，也可以转向艺术。

最近，乔治·卢卡斯邀请我和我的太太琼去他在马林郡（Marin County）的家中看了《星球大战》这部电影。因为他说这部电影就是依据我书中的英雄旅程这个概念拍成的。我有30年不曾看电影了，这次体验真令我惊叹！

这是一场超现实的体验。第一天早晨，我们观赏了《星球大战》。当天下午继续看了《帝国反击战》（*The Empire Strikes Back*），晚上又接着看了《绝地归来》。这里头都是我熟悉的神话主题，这点毫无疑问。我立即成为乔治·卢卡斯的粉丝，对这位年轻人佩

服至极。他拥有艺术家的想象力，对他的观众也很有责任感，知道自己的电影一定要传递有价值的内容。面对无尽银河的想象，他拥有的是早期诗人也曾体验过的某种开放场域。譬如说，当阿果号（Greek Argonauts）的船员来到黑海这个当时人迹罕至的地方时，他们可能碰到各种稀奇的怪兽和民族——亚马逊女人国，等等。那是一张可供想象力驰骋的全新空白页。

当我看这几部电影时，我意识到他是在有系统地运用他从我的书中学习到的原型——他是这么说的。譬如说，在《帝国反击战》中，卢克·天行者（Luke Skywalker）直接冲撞他认定的威达（Darth Vader），也就是“阴影父亲”这个人物。他杀死这个人物后，才看到这个机器人的脸，才知道这个人物其实是他自己。

正如我说过的，《绝地归来》的结尾很细致地处理了“向父亲赎罪”这个主题；这也是这个电影系列的大方向。这个系列其实是个三幕剧的结构：冒险的召唤、试炼之路、最终的试炼，此外还有与父亲和解以及跨越阈限的归返。

我很高兴自己的这本小书发挥了我希望它能带来的影响，即启发了其作品确实能够影响这个世界的艺术家。《千面英雄》被两家出版社拒绝过，第二家还问我：“谁会读这种书呢？”现在答案终于揭晓了。

艺术家是神奇的帮手。他们会唤起象征和主题，让我们得以和自己的深层本我接轨，他们在我们生活的英雄之旅上能够“一路挺到底”。

> 艺术家是神奇的帮手。他们会唤起象征和主题，让我们得以和自己的深层本我接轨。

文学评论家和研究生经常玩的游戏就是去讨论某位作者的特殊影

响力——他们就是这样从作者那里获得写作点子和风格的。当创意的运作正起作用时，一位作者就好像置身于“毕生回顾展”一样——童年的意外，听过的歌曲，读过的小说、诗词、小册子……他的创造性想象将这些经验通通拉出来，并将它们放入某种形体之中。

所有你从小就熟悉、就能够与之产生共鸣的神话，就是你能够“就近取材”建构出生命形貌的质素。这些东西值得细想的地方，在于它们在你的生命脉络中，是如何彼此发生关联的，而不是它们和那些与你不相关的外在事物的关联（不在于它们和北美大草原或数百年前亚洲热带雨林的关联，而在于它们当下的意义），在它们的前身意义之外，你要去放大你自己对它们在你生命中所扮演角色的理解。

在昆达里尼大蛇延着脊椎往上爬升的这段过程（注意，这是另一类英雄之旅），最后要克服的障碍会在从第六个脉轮转移到第七个脉轮之际，这时会有个阻碍出现在自性与其所爱之间，也就是宇宙之王（Lord of the Universe）这个既是世界本身又超越了这个世界的神祇。但这条界线是什么呢？在此之下所有事物都成双对立，在这条线之上既没有存在也不见非存在。这条线就是我们都很熟悉的玛雅。

> 在此之下所有事物都成双对立，在这条线之上既没有存在也不见非存在。这条线就是我们都很熟悉的玛雅。

玛雅这个字来自mā这个字根，意思是“建立或测量”。玛雅有三种力量。第一种力量称为暧昧的力量，它会让我们对纯粹之光的理解模糊不清。第二种力量称为投射的力量。它会将纯粹之光转换成现象世界的形貌，就好像一面棱镜会将普通的光线折射成彩虹般的七彩颜色。这就是将超越界转变成我们的所知以及一切万物所属的时空世界。

如果你将各种颜料排放在一只碟子上，并旋转这只碟子的话，颜

料将最终呈现出白色。这个世界的颜色是能够被扭曲、改变的；它们可以以一种非常艺术性的方式被加以安排，而让你得以通过它们经验到真实的光亮。这就是玛雅的揭示力量——艺术的功能就是在为这个目的服务。艺术家要能将这个世界的客体以一种特殊的方式摆放在一起，好让你能够通过它们体验到那光亮，那等同于我们意识状态的光辉，而所有隐藏起来的事物，也能够在我们以适当的角度看到时，显露出来。

英雄之旅是宇宙共通模式之一，通过这个模式那光辉得以明亮再现。我认为优质的生命就是由一个接着一个的英雄旅程所组成。一而再再而三，你会听到召唤，要你前往冒险的领域，要你进入新的界域。每一次你也都会面临同一个问题：我胆识够大吗？而如果你够大胆的话，那里是会有危险，但也同样会有助力以及大满足或大失败。惨败的可能性会一直都在。

但同时你的内心也会有获得真实喜悦的可能性。

There is no experience of life that doesn’ t have dualism and yet doesn’ t have the experience of oneness behind the dualism as well. The primary mythological motif is that of helping you to experience what Jung calls the coniunctio oppositorum, the conjoining of opposites.





Mythology and Personal Transformation

第四部分

对话



我教她们神话的用意,就在于提供“以灵性的方式，从生命旅程后半段的角度来解读这个世界”，那就是英雄的旅程。



PATHWAYS TO BLISS

07

灵性的对话

男性听众[61]：你之前提过金字塔和大教堂。你怎么看人类当代的这些纪念碑和成就？

坎贝尔：我认为人类的最伟大的成就之一就是登陆月球。当然，会有这个成就不是因为人们的动机在于登陆月球有何经济价值。其实，如果你循线追踪下去，每一次经济获胜都伴随着梦想的失败，很多乐趣都丧失了。

我认为这个世界在靠着疯狂的事物来维持。经济效益日后自然会出现——这一点不需要怀疑。因为太空计划，如今厨房里已出现各种新产品——烹调方便又易清洗的各种新器材等这类新玩意儿。但是梦想的眼界才是真正重要的。

男性听众：你对阿肯色州那座巨型基督雕像（Christ of the Ozarks）怎么看？（笑声）那山丘上架了一座会弹奏音乐的巨大十字架，整个山丘也点满了照明灯。[62]

坎贝尔：有人想告诉全世界他很兴奋。（笑声）那没什么问题。那就是艺术家的工作。只是他找上的，刚好是一个经典的原型意象。但是，这个巨型雕像的意义何在呢？当圣保罗说："我活着，但那不是我，而是基督活在我的心里。"这是一种方式。另一种方式则是像这样把基督高放在一座山上。生活中的一个大问题是：当你心中的基

督现身时，你怎么处置它？你是将这意象珍藏起来，让它成为你生活的动力，还是把它高放在山上，让所有人为它吵个不休？这是个很难的问题。

女性听众：坎贝尔先生，你的职业是什么？你又怎么看待上帝这个意象？

坎贝尔：要回答这个问题，真是太有意思了。“坎贝尔先生，你的职业是什么？”

“喔，我的工作就是读神话、写神话。”

“喔，这很有意思。我读过布尔芬奇（Thomas Bullfinch）版的神话，真的好有趣。”

我会说：“好吧，我受神话吸引的程度，比那要深一些。你相信上帝吗？”

“是的。”

“太好了。上帝是男是女？”

阿伦·瓦兹（Alan Watts）曾谈到阿波罗号宇宙飞船从太空出任务回来的故事；当场有位自以为聪明的记者问航天员说，既然他刚从天堂回来，他见到上帝了吗？“有的，”航天员回答道，“上帝是位黑人女性。”63

因此我问那个和我对话的人：“这件事你怎么看？上帝是位男性？那好。他是住在上面？还是在下面？他身边有任何人吗？他独自在那上头吗？他是个理性的力量吗？还是一种道德力量呢？是肯定？是否定？是进步？是意识？是无意识？是人格化的神？是非人格化的神？他在你的心里，主要是以女性化外形还是男性化外形出现？”

当然，在印度的萨克蒂（Śakti）崇拜中，女神是最大的。在犹太教的男性崇拜中，耶和华是最大的。你可以问问你自己这些问题。看

看你自己的上帝意象是怎样的。

至于我对上帝意象的看法，好吧，阿伦·瓦兹曾问过我是遵循哪一种精神修行。我告诉他：“我在书上的重要句子下面画线。”

重要的是你接近它的方式。

弗罗贝纽斯就描述过刚果狩猎民族矮人部落俾格米（Pygmy）的某种奇妙仪式。弗罗贝纽斯曾经在非洲进行过约20次探险，其中有一次是由二男一女三位俾格米人带路。当他们最后终于没食物可吃时，弗罗贝纽斯问这三位俾格米人说：“你们可以到外面去抓一只瞪羚给大家吃吗？”

俾格米人愤怒地瞪着他。“去抓一只瞪羚来吃？就这么简单？我们是要有准备步骤的。”他便跟随他们去完成准备工作。俾格米人做了些什么呢？他们爬上一处顶部光秃秃的山丘，清除掉上面的矮树丛，并在地上画了一只瞪羚。接下来他们要等上一整晚，当第二天太阳升起时，其中一位俾格米男子站了起来，手握弓箭朝向太阳将升起的方位，然后将箭射向地上画的瞪羚，射中了它的脖子。与此同时，那名女子会举起她的双臂。你们可以在许多新石器时代的壁画中看到这个意象——女子高举双臂，而男子射出一支箭。完成仪式之后，一行人走到平地上，开始真正追踪一只瞪羚。他们将箭射入瞪羚的脖子。

换句话说，男人猎捕瞪羚并不是出于个人的行动，而是以生命力量（也就是太阳的力量）的代理人的身份做出此举的。

这就是仪式运作的方式——在于让你自己认同于此刻正在发生的事情。我再来讲一个关于日本武士的故事——你们有些人可能曾听我说过。武士的主人被杀了，当然，武士已经宣誓要绝对效忠君主的。现在他的责任就是去杀死凶手为主人报仇。在历经千辛万苦之后，武士终于把他的仇人逼到角落，正准备用武士刀这个自己荣誉的象征来杀死仇人。被逼到角落的家伙又急又怕，于是就向武士吐口水，武士竟然收起刀，转身离开了。发生了什么？他突然放弃为主人复仇，是

因为他被吐口水的行为激怒了，而真正的武士不会在盛怒之下因为个人因素而杀人，这么一来就会毁掉整个复仇大业的精神。

这与俾格米人的狩猎行动极为相似，是一种神话的态度。你采取行动时，不是依据你个人、个体的生活，而是带着你作为某种运行于你体内的宇宙力量的祭司的感知而行动。而我们也通通身处其中，面临的问题就是与之取得平衡，并同时拥有自己的人格。

男性听众：你曾说过超越二元性、超越成双对立的世界。你可能在这一世做到这点吗？

坎贝尔：生活经验中必定会有二元性，然而，二元性背后也必然有一体性这种经验。因此我认为，神话的首要主题就在于协助你去体验到荣格所谓的“对立面的结合”（coniunctio oppositorum）。它们无论如何都能够融入对方，或者能够与对方保持优美的平衡——像一支舞蹈。双人舞的美妙之处就在于那是处于和谐关系的成双对立。

每当我想到网球比赛，有个念头就会出现在我心中。网球比赛要能进行下去，就要有网子两边的对打。如果你赞同网球比赛这回事，你就得遵守自己一次只能出现在网子某一边这种规则。而且你必须对自己这一边坚守立场，否则就打不成比赛了。所以，你要认同自己的特性、你在这场比赛中的角色、你究竟是在网子的哪一边，然后坚守立场。但这并不是说网子另一边的那个人和在网子这一边的你，拥有不同的价值观。你们的对立是针对比赛。你懂我的意思吗？

神话可能看起来好像是在相当不同的层次上运作，但是让我们看看下面这一双对立好了：齐格弗里德（Siegfried）以及被他屠杀的龙怪法夫纳（Fafner）——这是典型的英雄跨越阈限的屠龙行为。英雄和龙怪是对立的，但是英雄只有在尝到龙怪的鲜血，并将龙怪的特性整合到自己身上之后，才能听得到鸟鸣，并知道鸟儿在唱些什么。除非你接受了之前被排斥的那部分自己、接受了原本被视为他者的自己，否则你将无法和同时包括你和他者的自然原力接轨。正是因为你生命中的事件——你的家庭、你所处的社会、心脏病以及各种打击，你才会变成这样而不是那样。但是你的内在具有相同的潜能。荣格心

理学在这里作出了很重要的论断：你不需要认出另一个你，就能够去同化另一个你，并辨识出另一个面向所代表的你。

而绝对二元性的神话出现，就是在琐罗亚斯德的时代之后，从近东冒出头来的那些神话。琐罗亚斯德教主张，光明之神与黑暗之神互相竞争，他们的竞争创造出我们现在这个世界。你必须和光明之神结盟，一起对抗黑暗之神。

在其他传统之中，这两种力量，光明与黑暗、善与恶，会成为已经超越成双对立的“存在之存在”的左右护法。甚至在《圣经》中也能找到这类提示，那是在犹太人被驱逐到巴比伦，接触到琐罗亚斯德的观念之前所写成的篇章。在《以赛亚书》（*Isaiah*）中，天主说：“我造光，又造暗。我施平安，又降灾祸。造作这一切的是我耶和华。”64这是一位超越了二元性的神祇。而且，从他的行为可以看出，这位神所做的一切，如果是人类的所作所为的话，一定会被视为恶魔。譬如说，在《约伯记》（*Book of Job*）中，上帝的行为简直可以用凶暴残虐来形容——从人类的立场来看。甚至在某些地方，还会冒出所谓的“不得了的神圣面向”（mysterium tremendum et fascinans），既让人目眩神迷又让人毛骨悚然。通常来讲，耶和华是属于道德秩序的神，会清晰划分善恶。但是，看看他是如何为自己加诸在约伯身上的行为辩护的吧，你该明白，他属于某种超越道德的力量。

记得吗？在亚当和夏娃吃下苹果之前，他们对于善恶是一无所知的。事实上，知晓善恶的区分，就是所谓的“堕落”。因此，如果你想要进入亚当夏娃堕落之前的状态，你就必须再度回到善恶出现之前，并且明白善和恶是“超道德”原则在时空场域、在网球比赛中运作的一种形式。

好了，如果你的动力就在于确立你的自我和你那足以“摧毁其他人”的自我价值的话，你就会这么想：“我超越了善恶，因此我可以随心所欲，而不用管会对其他人造成什么影响。”——这么一来，你就成了危险人物。你是一个反社会的人。但是，如果你被教化过、是个

文明人的话，“爱”就是使你生气蓬勃的原则，而不是暴力和欲望，那么你就无法不觉察到——正如同基督一样，上帝是公平的；如果你想与你在天堂的天父一样——不论所谓的“一样”是什么意思，那么，你就必须认识到，你所认知的公平或不公平，都不是“天界”所认定价值的最终定义。我并不是指你不可以为自己的价值奋战、捍卫它们——我的意思是，这就是战争的神秘之处：人们为价值而战、被杀、死去，但是在那争战之中，他们认识到，敌方在上帝面前，也同样是为正义而战，事实本就如此。

这就是我们西方的传统，它就出现在基督自己所说的话中。但是你必须认识到，所有这些深度事物、所有这些最终事物，都会被转译成务实、道德化的词汇——你应该、你不应该，这些词汇对社会是有利的，也对那些被“诱拐”进社会的人是有益的。你会先被“诱拐”加入社会，接着你又被诱拐进入生活的智慧，我不得不说，每次都会更深入些。

伊甸园内若是只有亚当，就什么戏都别唱了；他很无聊，上帝也很无聊，整个都是死气沉沉的，直到上帝带来乔伊斯口中的“来自亚当侧边的‘肉片大小的伴侣’（cutlet-sized consort）”。肋骨登场了，一成为二，而生命、时间实际上就从这一成双的对立开始了。

这就是为什么我会因为注意到我所教的学生身上的某些事物，而感到困扰——也就是“男女通用”这个观念：相同的发型、相同的穿着、相同的活动。这样就失去了张力。我认为生命能维持张力比释放掉张力是一个更大的恩惠，因为所有的生命活力都来自张力。通过电话线携带声音的电力有正有负；如果没有这些正负极的对立，就不会出现声音的来回传送了。

然而，重要的不在于男性主导或女性优先；要占主导地位的是“对立面的结合”。

譬如说，在婚姻之中，什么是最珍贵的？是婚姻本身还是男女中的一方呢？如果先生认为自己最了不起，而太太认为自己才是最珍贵的，那婚姻就难以存在了。但是如果他们两人，经历过他们因为互相

对立而带来的极大痛苦后，还能够保有“婚姻本身才是最珍贵的”、“珍贵的东西潜藏在成双对立之外”这些观念的话，那么，他们便立于一个好的起始点了。

我的朋友海因里希·齐默尔就认为，男女关系正如一种创造性的对立、一种创意的冲突。其中的平衡点就在这个张力之中；就好像网球比赛一样。网球比赛的说法不是个坏主意。比赛时球必须要来来往往，双方的选手也必须一路奋战到底，这样才会有一场精彩的比赛。当你生气、打斗的时候，你会顺意而为——我的老天，如果你还记得这只是场比赛，要为对手考虑，而不是一路捍卫自己的立场的话，你就打不好。但是那并不意味着，你不了解比赛之外的对方。

曹洞宗的伟大禅师道元说过，二元性是被认可的，但是这一点不会阻碍统合的知识。你虽然强调二元性，但是二元性本身并不会阻碍对这个统合的认知。这一认识可丰富你的人性。

这就是骑士之战的本质：两位骑士互斗，但他们也都认可对方是位高贵的骑士。而狂热分子则失去了这种平衡，并认为只有自己才是对的。那是一种我们必须面对的残暴怪物。

女性听众：《圣经》能够用这种神话的方式来解读吗？属于基督教、犹太教传统的各种象征，都能够被解读为对成双对立这个场域的超越吗？

坎贝尔：你可以在《圣经》里头随处找出些片段来协助你、丰富你的生活。你不用把《圣经》弃之如敝屣，但是你必须重新阅读它，因为正统的读物通常较不受重视——完全只注重字面的意思。这么一来，就会有两套运用同一组象征符号，却互相冲突的神话，并各自把它们分属于犹太教或基督教的系统——这两种传统的正教立场都是善恶对立，人神分离。但是这些象征中的每一个，若是从超越成双对立的角度来解读的话，都会让人动容的。诺斯底派（Gnostic）和卡巴拉派（Kabba　List）则会通过更加神秘之眼，来看那些相同的象征符号。谨记天主是怎么对以赛亚说的：“我造光，又造暗。我施平安，又降灾祸。”这段话让天主高高立于被动的成双对立之上。那比正教

传统中的上帝有更大的格局。

耶稣身上有某个非常强烈的东西，但在基督教的实践中却十分罕见。耶稣说："你们听见有话说：'当爱你的邻舍，恨你的仇敌。'只是我告诉你们，要爱你们的仇敌。"[65]爱你的仇敌？假如说仇敌代表了你应该谴责的所有事物呢？假如说仇敌就是希特勒呢？你能够付出那种爱吗？如果做不到，你还敢说自己是一位基督徒吗？

因为你有人格面具系统要维护，所以希特勒必须被你视为敌人。你从小到大被教导的善恶标准，和他所代表的并不相符。因此，你必须捍卫你所代表的。但是你有办法爱他吗？这种爱会让你处于观看网球比赛的位置，虽然你也正在热战之中。你清楚我的意思吗？你现在处于裁判的位置，但你同时也要代表你所属的球队比赛。这是个很耐人寻味的问题。

基督说："要爱你们的仇敌。这样，就可以做你们天父的儿子。因为他叫太阳照好人，也照歹人；降雨给义人，也给不义的人。"[66]基督把这段话解读为神启，一种几乎等同于佛教的"与整个创造、造物主合而为一之感"的认知，而另一方面，正教对神启是冷漠、无感的。耶稣说："我与父原为一。"[67]他因为这句话而被正统教派钉上十字架，因为人和上帝不可能是同一人，但是耶稣却说他们是。哈拉智在900年后也因为同一个理由而经历了相同的命运。

后来，当教会想要让这事说得通时，他们得出的结论是"基督既是真神也是真人"这个教义。但这不是耶稣所说的；他一直称自己为人类之子。然而，他也和天父是同一人。这些都在《圣经》里头。

女性听众：科学怪人（Frankenstein）这个意象呢？我儿子10岁，他对科学怪人简直迷疯了。

坎贝尔：有许多神话主题，其中最基本的就是侏儒这个艺术产物的炼金概念。当然，这类概念的最高级代表出于歌德的《浮士德》。第二部分的第一幕中，浮士德在工作室中忙着什么，最后产出了小侏儒这个瓶中人造艺术。那里头侏儒象征着新人类的诞生、童贞女生

子，小瓶子是童贞女的子宫。这是人类创造出来的艺术品，而不是来自自然，是精神纪律和技术的产物而非身体的产物。

一般人总以为炼金术士是在协助大自然从粗糙的金属中提炼出黄金，但其实他们真正感兴趣的不是黄金本身，而是灵性的黄金。精神的传递是一桩没完没了的生意，在这过程中就会把自然的错误抛在身后。《科学怪人》中的怪物代表自然的失误，也就是本以为已抛在身后的错误，等等。

我很好奇你们当中有多少人读过巴特勒（Samuel Butler）的《乌有之乡》（*Erewhon*）。这是一个关于发明了机器的人们的故事，那是一个会帮人们工作的机器人，正如闪米特人传统中的诸神创造出人类来帮它们照顾花园一样。现在，人们发明机器来帮他们做事。但正如古老故事中的人类反抗神祇一样，在《乌有之乡》中，机器也会反抗人类，《科学怪人》中的受造物也会反抗创造它的主人，这个受造物被起名叫“亚当”，真是再合适不过了。

好了，为什么这样的故事会吸引我们呢？我想原因不止一个。其中之一在于，人类一直有创造一个美丽新世界的想法：把老旧的世界抛在身后，创造一个不会有“人一过了三十就会犯错误”的新世界。另外一个原因是，这个强调美好、良善，谈论上帝的爱心、仁慈的新世界一直让人类着迷，当然，我们也很清楚等式还有另外一边，另一边是那些被删除和被压抑的，所以会在精神上创造出一个只有真善美的世界来加以平衡。

荣格就指出，人们在福音书中读到的全是爱。但是一翻到《保罗篇》，那里就立刻出现惩罚罪人的可怕事情。《圣经旧约》中也不乏这种忽起忽落。《诗篇》中都是对主的赞美诗，但一到约书亚，突然转而充满对即将发生之惨剧的欢欣之情，对一座座城市将被夷为平地的高兴欢呼。这真的颇具震撼性。

男性听众：在玛丽·雪莱的《科学怪人》中，怪物并不是个丑陋可怕的东西，而是个可爱的受造物。当电影公司制作这部影片时，他们认为这个受造物必须有让人憎恨的理由，因此便把他丑化了。他是个

美丽的受造物，让怪物露出另一面的一定是创造他的那个人的某些内在东西。

女性听众：但这是不对的，人类创造生命……

坎贝尔：只有上帝可以创造万物。当然，正如有人说的："只有上帝能够创造出蟑螂。"

女性听众：你能够谈谈女性的英雄之旅吗？那和男性的英雄之旅相同吗？

坎贝尔：世界上所有伟大的神话以及大多数的神话故事，都是来自男性的观点。我当年在写作《千面英雄》这本书，想论述女性英雄时，我不得不去童话故事里试运气。童话故事是女性讲给小孩听的，里面会有不同的观点。然而，多数伟大神话都是由男人"编织"的。女人太忙碌了；她们要做的事太多了，没空坐下来想故事。

女性听众：我在各方面都没有英雄认同的问题。我一直以来都在和我的阿尼姆斯"交流"。其中一个过程是经由"文艺复兴嘉年华"（Renaissance Fair）带出来的；在那游园会里，我对那些刀剑产生了极大兴趣，那种身为骑士的感觉、塔罗牌中的整套装备、那种权力感……所以我就买了一把骑士用的匕首，有一阵子我无论去哪都随身携带，晚上我会握着它，会把它别在我的裙子上……就只是想感受那种阳刚的能量。

坎贝尔：你若在纽约那样，会被逮捕的。（笑声）

女性听众：我必须承认许多人并不理解。（笑声）我甚至跑进男洗手间，去贴近阳刚的能量。我走进一个隔间，关上门，我可以从下面看到男人的脚，那些脚看起来其实和女性的脚没什么差别，可能只是比较粗壮一点而已。

男性听众：它们的意义何在？

女性听众：什么？那些刀子吗？（笑声）我已经在心中和神话原

型打交道有一段时间了，我发现自己能够认同王子、国王，这一点也不亚于自己对公主的认同。事实上，如今，我的部分过程在往回发展，回过头来与女性和女神做更多接触：伊西斯（Isis）、阿耳忒弥斯，甚至会吃人的母亲卡莉（KālīMa）。

坎贝尔：你的故事是双面的。首先你找到了男性的力量以及那把匕首，但你也因此远离了女性面向。现在你又踏上归返之路，带着你的女性特性，回过头来整合这个发现。

女性听众：当然，一开始会觉得有点奇怪，而且大部分人并不了解——我的意思是，我真的爱上了那把短刀，那种手感。接着，我开始去冥想塔罗牌。一开始出现的是“剑”这组牌，接下来是“骑士”，再接着，我就真能够和“国王”交心，但最后出现的是“剑之王后”（queen of swords）这张牌，那是很棒的权力原型，却是位女性。68在某个时期，我还搜集了好几套不同的塔罗牌。我会拿出大概12张不同的“剑之王后”，盯着它们一直看，一直看。我的手中握着我的短刀，眼睛注视着那些塔罗牌，握着短刀，看着塔罗牌，就这样一直下去——直到我真的内化了那股力量为止。

坎贝尔：这是女性和阿尼姆斯关系这个问题的一个美好案例。我是这么看待其中的差异的，出发寻找并发现短刀位置的男性，就不会有“发掘自己内在女性”的问题。男性不会有发掘自己内在女性的问题，是因为在男性的生活和身体中的阴性因子，与你身体内的阴性因子相比，无比轻微。你知道我的意思吗？那和身体所提供的会有很大差距。这是比例的问题。

正如你所说的，我太太琼也总是说她在和男性英雄产生联系时，并不会有困难，因为男性所代表的是指向某个特定、具体作用的女性力量代理人。

然而，男性的身体欠缺对自己本性和女性本性的回忆，而女人的本性早就自动出现在体内。我20多岁时曾经和我姐姐爱丽丝一起住在纽约州的伍德斯托克。我姐姐是位雕塑家，她的朋友们也是，所以，与我当时“同居”的都是艺术家，其中有许多年轻女性。我注意到她们

一位接着一位，在接近30岁的时候，出现婚姻问题，我姐姐也不例外。这个咒语开始缠住她们：现在该结婚了，该生个小孩了，诸如此类的事情。勉强结了婚之后，却很快出现离婚问题，生活简直是一团糟。艺术生涯也支离破碎，因为一个人除非能够整天投入而不受干扰，否则很难认真发展其艺术事业。然而，这种一团糟的事就不会发生在男人身上。当然，你找到的是短刀，她则是找到雕刻刀。但接下来就是女人的召唤了。当女性召唤男性的时候，男性只要出去和对方结婚就好，在外头的可是一名活生生的女人，她很自然地就该在那里。你知道我的意思吗？我认为这是女性旅程的重点之一，那是需要好好处理的、相当沉重的天赋本性。

我曾读过一段和瑜伽有关的耆那教文字。耆那教瑜伽很极端；其观念在于真正地放弃自己的本性。他们称之为终极解放（kaivalyam）——全然和来自身体的召唤“断根”。那是素食主义者的原始初衷：断绝一切杀生、一切以死为生的生活。不杀生，任何形式的杀生是禁止的，当然除了你自己之外；你所杀灭的是你想要活下去的欲望。其目标是在断绝所有生之欲念的那一刻死去，不带任何怨怼或一丝一毫这类情感。这种特殊的瑜伽并不适合女性。她们的体内有太多生命了。这让我突然想到：那就是生命对女性的召唤，整个身体都在告诉你，你已经和我断了联系。而男性没有这个问题，至少程度不同。

是的，女性也可以遵循英雄的旅程，但是还会有其他的召唤，也会有另一种关系要求于你，要求你去响应你所化现的那个自然场域。

女性听众：另一个对我相当有帮助的经验，就是我一直以来都很投入其中的萨满教（shamanism）。正如你提过的，在萨满文化中，男性和女性其实并没有差异——他们不会特别去区分女性巫师或男性巫师；巫师就是一位被召唤者。我注意到了这一点，这真的很有震撼力。

但是，有个小地方，我可能会对你有点小挑剔，因为我真的感觉到你身上有传统的遗毒，那是属于你个人的部分，你看待女性和男性

是不同的，在这方面，我不确定自己和你的意见相同。

坎贝尔：就是这两种体验方式，这样就是全部了。我很乐意自己能有10分钟的时间变成真正的女性，去体验男女的不同之处。

我花了很长的时间才结了婚，主要是因为我知道婚姻会干扰我阅读。（笑声）这是真的。还有另一个原因：每一次我和某位年轻女性深入交往，我就感觉到有压力，生命很沉重。这种沉重感，这种有个人对我重要得不得了的感觉，让我觉得那些小烦恼变成了像山一般大的问题。我会因此大感吃不消，所以就逃掉了，但很快地，我发现自己和另一位女性交往，又感受到同样的压力：糟糕，又来了！

男性听众："黏"上女性的是房子、孩子以及这趟旅程所带来的其他东西。它们不见得要一起出现，但就是会这么觉得……

女性听众：怎么女性的看法和你一模一样！（笑声）我对男人也有同样的感受！（笑声）我是必须留在家中的那位！（笑声）我自己单独出门时，会觉得轻松又自由。

坎贝尔：我的感觉是，那些男人是想找乐子，但我对那些不感兴趣。（笑声）

女性听众：那是真的，我同意。

女性听众：他们想找乐子，他们也很沉重。

坎贝尔：所以他们需要找乐子。（笑声）好了，我们终于达成共识，那就是男女的不同，不是吗？

女性听众：我想女性同胞不会同意。你对婚姻的"构想"将拖垮你。我的感觉是，天呐，我有这么些美丽、聪明的女儿，她们难道只能被某个男人拖住，整天待在厨房洗盘子，而完全无法发挥她们的潜能吗？她们难道就只能天天清洗脏衣物、除除尘吗？

坎贝尔：我姐姐和她的朋友，她们不洗盘子，她们做雕塑之类的

各种活动。然后她们的身体会感到："喔，糟糕，我有什么东西漏掉没有做。"如果你的女儿不想洗盘子，就让她们做她们爱做的，看看她们发展得如何。

女性听众：但身体是不等人的。我有位年龄比我稍长的朋友，位高权重、非常成功。她说："我的生理时钟不等人，我应该生小孩吗？还生得出来吗？"

坎贝尔：这无可避免。

男性听众：问题在于要去实现你的生物使命还是你身为人类的使命。

坎贝尔：不，不需要这些冠冕堂皇的字眼。（笑声）

男性听众：那么找一个"低调"一点的字？

坎贝尔：职业使命。

女性听众：难道不可能二者兼得吗？难道一个女人无法同时既做母亲，又实现自己的理想？一个男人难道无法同时身为父亲，又去进行骑士的历险吗？

坎贝尔：喔，这是可能的。我不是说这件事从未获得过解决，我是在说，使得男女在实现目标时获得的实际成就有所不同的典型痛苦，通常来自怀孕生子这类身体召唤的力量和重量。而男人就可以回避掉这一切。

当然，"女版"的人类被逐出生命的极端案例就是要求"女性止步"的希腊圣山（Mount Athos）。在中世纪的修道院，如果有女人来到门口并进了门，就算是因为她身陷危险之中，守门的人也要因此受罚。

来自身体和天性的召唤，对女人非常有效力，对她自己而言是如此，和她有关系的男人也会受到影响。在《芬尼根的守灵夜》之中，

乔伊斯就以印度教的观点指出，女人就是生命的能量原则。而男人，可以说他只想要一个人自由自在。但是当女人走过他身边时，男人就会被启动；女人是那启动者。

这就很有意思：在北方、在欧洲和中国的系统中，你常常会听到阴阳这类东西。男人是进攻者，是主动的，女人是接收者，属于相当被动的面向。而印度并非如此——事情刚好相反。男人在心理上总是对其他事物感兴趣，这些兴趣又会很快消失。女人会说："在那最后一个永世的是什么样的生活啊。让我们再过另一个永世吧……整个世界再从头开始不也很好吗？"男人就会想："是啊，是这样。"69

男人因此被引诱到行动的场域。在印度，女性原则是"萨克蒂"，她是由脊柱升起的大蛇力量，是能量的整体流动，在它的所有面向皆是如此。在印度，女神的大庆典是杜尔迦法会（DurgāPūjā）。杜尔迦是她的面向，她是位手中握着剑的千手女神——当你握起你的短刀时，你就是在扮演杜尔迦女神。Pūjā的意思是"典礼"。这个庆典会持续三周之久。

这个主要意象来自一个神话故事，故事中有位牛头瑜伽术士，他的精神高度集中，已经凌驾于所有神祇之上。没有一位神能够驳倒这位怪物级的瑜伽士。因此，他们围成一个圆圈，将他们的能量送回他们来的地方，然后一朵黑云出现了，从那朵黑云里头走出了千手女神。她的每一只手握着不同神祇的象征。所以，男性力量所代表的就只不过是女性这个能量的特定的折射和定义罢了。女性是能量的来源，而男性只不过是能量在某一个方向的细节而已。

因此，我认为女性认同男性相对容易。比较起来，男性有了一番大作为、经历一段大冒险后，再回到平凡的生活，则较为困难。这就是佛陀所做的，属于首要的英雄行动，更像是一种消解。

对女性而言，这不仅是细节的问题，她会移往另一个方向。你理解我在说什么吗？她是将自己带往另一个特定的点。

男性听众：在我看来，相比开启英雄之旅，男人更经常会出外追

寻自己和生活的关系，一种大格局的、神化的生活经验，譬如说，“我就是彼”的体验；而就某种程度而言，女性要踏上英雄的旅程并不那么困难，如果她没有小孩的话。当你问道什么是女性的英雄之旅时，我想到的是我知道的女性以及历史中的女性，想到她们的人生故事。你可以找出某位伟大女性，并审视她的一生，那就好像英雄之旅一般……

女性听众：那不是同一回事。那不是旅程。

男性听众：什么？

女性听众：她可能曾经非常成功。但那只是一位女性在这个实际的世界打拼换来的，她并没有进行英雄的旅程。至少不是我们所看到的。英雄的旅程要深入心灵深处，不论是男性或女性，没有这趟英雄之旅，你可以说就只有一半人生。我的意思是，整个神话层面并没有展开。英雄的旅程和你在物质世界是否功成名就毫无关系。

男性听众：好吧，没有什么是立即从心灵之中跃然而出的，但是如果一位女性，她既在外在世界功成名就，又同时进入神话世界走过一遭，今天大部分在场的人都会投票同意这就是一趟名副其实的英雄之旅。但是我认为其中的差别在于有没有小孩——我是永远不可能怀孕的，所以我只是在凭猜测发言而已。但是，应该可以有办法将生孩子与永恒生命连接来加以诠释吧！女性的身体连接上永恒的生命，然后再退出，这种经验是男性永远不可能拥有的。这一点多多少少会改变这趟旅程。男性则必须要到外头去刻意寻找。他们必须走了又走，经历所有试炼，潜入深海什么的，而女性就只要做自己。我认为那就是改变的部分，那就是女性的英雄之旅不同的地方。

坎贝尔：你们知道，我曾经教过年轻女性长达38年，那是种互动非常密切的教学，几乎是一对一的指导式教学，所以我非常了解我的学生。毕业后，她们一个接一个地都结了婚，她们的结婚对象都对这个俗世很投入，也很感兴趣，我这些学生通常就成为她们另一半在其事业领域的顾问，一点障碍都没有。在我心中，她们就是千手女神再现。对女人而言真的没有问题，如果情势要求她承担男性的角色，她

也没有问题。我的意思是，她要承担的就只是原属于她的力量的某个细节而已。

但是对男性来说，就完全不一样了；他不像女性那样拥有可来去自如的基地。这是非常不一样的心理层面问题。以尝试去认同那把短刀为例好了；我发现要去认同某个女性生命的象征，如怀孕生子，是非常困难的事。我的意思是，如同你所说的，男人无法怀孕、无法生产。我们和生命的这个能量系统，无法像女性一样可以直接连接。男人属于一个特定行动功能的场域。

这在人类最早期的艺术，也就是克罗马农人（Cro-Magnon）的洞穴以及女性小人像艺术中都有体现。女性就只是个直直站立在那里的赤裸形貌而已。她就是全体事物，而男性不论何时都处于特定的角色中、发挥特性的行动功能——猎人、巫师。对我而言，千手女神这个伟大的意象指出了“女神就是故事本身”。她的每一只手都握着某一位神祇的象征，然而她包含了象征的全部。

女性听众：约瑟夫，现在让我惊讶的是，女性与生俱来的容忍能力，使得她们心甘情愿停留在满载重负的骆驼阶段。

坎贝尔：尼采在《查拉图斯特拉如是说》中提出了生命三阶段说：骆驼背上重物走入沙漠、变成一头狮子、屠杀龙怪（即我们的老朋友“你应该”），如此，才能变成一个自立行动的小孩。70

女性听众：我好奇的是，她如果不是因为能够忍，怎么会困在骆驼的阶段？而一个男人就是因为无法等待，要立即去行动、立刻宰杀龙怪，他就可以拿这个借口任性而为。我认为这些停留在骆驼阶段的女人，如果她们没有“进步”到狮子阶段或更进一步的话，就会困在你说过的可怕生活对立面（反向转化）之中。

坎贝尔：我这两天听了诸位女士所说之后，更加明确女性的特有的经验就是忍受某些事情——而这种容忍，这种去忍受的能力，是对女性的主要要求。

男人则只要忍受剧痛、挣扎以及困境这些偶然时刻即可。这就是男孩在启蒙仪式被推入的情境，在仪式中他被迫去忍受看不见的痛苦。我感到非常有意思。卡特林（George Catlin）在19世纪30年代一直和印第安曼丹人（Mandan）相处，并画过无数幅印第安人画作。[71]其中一个系列令人印象深刻，它和年轻男性的启蒙仪式有关。仪式中，这些大男孩会被长钉穿胸，并从天花板上倒挂下来。其中一名年轻男性告诉卡特林说："我们的女人会受很多苦，所以我们也必须学会受苦才行。"苦难笼罩在女性上方——作为成年期的女性本来就是这样。而另一方面，男性则必须去承担苦难——这是男女很大的不同。

女性听众：女人必须达到一个关键点，带回能量并减小苦难，男人则要去学习容忍。

坎贝尔：他必须找出问题。我之前谈过原始社会男孩、女孩的启蒙礼。女人会被生命全面攻占。当她初经来潮时，她就自动成为一个女人。男孩则永远不可能有足以比拟的经验。[72]

女性听众：除了仪式之外。

坎贝尔：这就是仪式必须暴力十足的缘故。仪式之后他就不再是小男孩了。他也必须离开妈妈。他势必要脱离母亲。

女性听众：但那在我们这儿从未真正发生过。我弟弟在家中一直住到24岁，在那之后他也没能真正离开妈妈的襁褓。

坎贝尔：我知道现在还是有许多恋母男。但也有很多人能够独立自主。有的母亲本身了解这一点，进而从旁协助孩子独立。但是拉住小孩不放的母亲在我们的文化中，确实对年轻男性的生活造成了可怕的重压。

在原始、传统的文化之中，母子会被无情地强行分开。我前几天才又读到孟加拉国的印度教仪式。这真是"女性身为骆驼"的极端状况——她在婚前从父，婚后从夫，夫死之后她必须陪或继续听从长子的

命令。她永远无法为自己做主。而她唯一拥有的强烈、正当的情感联结，就是和她的子女。因此，当然会有仪式来协助妈妈对儿子放手。而这要花上几年的时间才能做得到。首先，这个家的家庭牧师，也就是他们的心灵导师，会来到家中，要求母亲交出会让自己不舍的东西。一开始可能是她的珠宝，接着是她必须放弃的食物，等等。她必须学习“弃守”她认为有价值之物。然后就到了儿子长大成人的时刻，他已是成年男人了，这时，母亲就要学会说：“我生命中最珍贵的事物，现在可以离开了。”这就是成年妇女的启蒙仪式——放下。

男人会有系统地从妈妈的世界撤退，“下放”到男人的营区去找到他的行动场域。女孩则突然变成女人。女孩的启蒙仪式大多数是在初潮的时候，静静坐在一间被隔离的小屋，她自然就意识到“我是个女人”——真的就只是这样。男孩必须去扮演成为一个男人，而女孩则是去觉察自己是个女人。在大多数社会，下一件事就是怀孕，她要当妈妈了。

女性听众：也是一只骆驼。

坎贝尔：不一定是只骆驼。她不是骆驼。那是她的行动场域——她可以在那个场域中经历整个过程，正如男人在自己的场域中所做的一样。

女性听众：理想情况下，如果能够有某种转化的话，女人就可以持续探索她的潜能，并且兼顾妈妈、太太的角色，或是任何她自己的选择。

坎贝尔：但是拥有一个家庭的任务之一，就是这些零碎家务事；世界上的任何工作都会有零碎琐事。

女性听众：我完全同意。

坎贝尔：那么问题到底在哪里？

女性听众：你在演讲中一而再、再而三地强调过这个重点：要持续完成一个充满创造性或精神性的任务是很难的，特别是当你会不断

因为旁人琐事而分神时。

坎贝尔：过去，养小孩是件创造性的工作。

女性听众：我并不认为英雄之旅和身份是家庭主妇、大企业董事、士兵或学者有关。我认为那是心理层面的旅程，不论你做什么都可以是创造性的。如果你能解决你自己内在的心理层面问题，并整合那个神话领域，那么所有事物都会变得很有活力。那么，无论你做什么，都会有创造性的面向。但是，我认为这跟谁洗碗、谁做家务事无关。

我认为旅程是属于心理层面的，这个面向不论对男性或女性都不会有不同。我对于你所写的这种旅程极为认同。经历过之后，也为我的生命添加了光彩。因为有过这趟心灵层面的英雄之旅，我对世俗的工作更积极，内心也更欢喜。对我而言，那是在为自己找到永恒中的基地，也是在学习用隐喻的方式来看这个世界，用不同的方式来看待事物。

坎贝尔：之前我在大学教导这些年轻女性时，我没有想要把她们变成哲学家或历史学家。那我为什么又要教她们神话这种虚无飘渺的东西？那是因为要运用神话有许多种方式。我的想法是这样：大多数年轻女孩都会走入婚姻，成为母亲，操持繁琐的日常家务，与我的日常例行教学一样，在最初的兴奋期过去后，她们会发现这一切没什么乐趣。（笑声）但是我想，她们会拥有家庭和家人，到了她们50多岁时，孩子就会纷纷离家自立，就像那些可怜的孟加拉国妇女一样，我的学生也会走上这条路。

我教她们神话的用意，就在于提供“以灵性的方式，从生命旅程后半段的角度来解读这个世界”，那就是英雄的旅程。那是很久以前的事了。我知道这些女性，在过了20年、30年、40年后，我教她们的方法行得通。就是这东西为这些女性提供生活上的精神粮食。

现在你也有这个问题：你的工作占了你很多精力。做家务又费力耗神。你正处于开始认识到生命应该不仅止于工作和洗碗的人生阶

段。那就是问题——你是这么想的，不是吗？

而另一个问题是，任何人结了婚都会遇到这个问题。不论是女性或男性，家务都会带来重担。如果你想要享受心灵的单飞独航——正如我一直都很享受，而不要承担责任，那么你早应该心知肚明，也不会结婚了。而对女性而言，她虽然很早就了然于心，并且选择不结婚，但是30岁一逼近，大多数人还是选择了婚姻。

女性听众：就算你不结婚，你还是得洗碗做家务。

坎贝尔：是这样的，所有生命都有苦差事。

女性听众：我的意思是，有人会说洗碗做家务一点成就感都没有，但是我会把它想成是禅的修炼。我的意思是，有些事就是不得不做。总得有人煮饭大家才不会饿肚子嘛！

坎贝尔：是的。就算洗盘子也是在冥想，家务是一种生活的行动。它不是烦琐杂务，不是一般人所说的那样。

有时候烦琐杂务本身也可以成为英雄行为的一部分。关键在于不要陷入烦琐杂务的陷阱，而是要通过它来解放自己。

冒险总是鲁莽而不顾后果的。每一次的历险都会有毫无章法的因子。这一点甚至也适用于我重写一本书这种再单纯不过的事。德国诗人席勒曾给一位受所谓“作家心魔”（writer’s block）之苦的年轻作家写过一封极有意思的信。73那是因为当事人拒绝响应召唤所致。席勒在信中这么写道：“你的问题在于，在作品中的诗词要素有机会表达自己之前，你已带入批判性的要素。”在文学创作的领域，我们年轻的时候会读遍莎士比亚、弥尔顿等大文豪的作品，不断挑剔他们的闪光点，有时甚至对他们痛加批判。然后，当我们开始痛苦地创作自己的小诗句时，才知道，天呐，写诗竟然这么难！

当我写作的时候，我想到的是整个学术圈；我知道他们怎么想，他们和我思考的不同。我只能说，随你们怎么抨击吧，但是你们至少知道了我想传达的信息。我老是觉得自己在穿越那种神话故事中每隔

一段时间便会合起来的撞岩，它眼看就要合起来了，而我总是会在那个念头出现之前安全通过。这种“顶住门、在想法出来之前不要让门合上”的感觉，真的非常奇怪——事实上，这是一种理智上的坚持。就是那样，那就是做事的方式。不要有负面的思考。虽然负面的东西一定会存在，这些负面想法一定会降临，就像是洗盘子、做家务。你一定要把门顶住去完成还没做的事。你必须去做你自己想做的，你必须让所有的批评暂停下来。我相信这是每个人都会有的生命经验。写作就是以一种小规模的方式随时在体验，想办法写出个句子来。

女性听众：因为其他所有事都是从外而来。

坎贝尔：每一件不相干的事都是如此。这是在屠杀龙怪。有时候龙怪会衔着一支红色铅笔出现，有时候它会哗啦一下丢下一堆脏盘子。（笑声）

喔，我得记下来，这真是个美丽的意象——龙怪带来一部洗碗机。

女性听众：你是在说英雄可能会不理会召唤，当他觉得自己对家庭还有责任的时候。对女性而言也是一样，只是她的责任可能是料理家务，而男人的责任是赚奶粉钱。

坎贝尔：在达到涅槃那一刻，佛陀面对三个诱惑。爱神（Kāma）派了三个美女到他面前列队行进，她们的名字为欲望、成就和懊悔。佛陀已经是不会有我执的人了。他认同的是宇宙的自性，意识状态也包括其中。因此他并没有受到影响；我的意思是，他真的是一动也不动。于是爱神将他自己变成了恐惧的化现魔罗（Māra），魔罗派了一支重装配备的军队来威吓佛陀。但是佛陀不再是个凡人了，所以他并不害怕。他已认同周遭发生的任何事情，所以像刀剑、枪炮这类小事物，对他一点都起不了作用。接下来就是第三个诱惑了。那就是你刚才提到的——法或责任。“坐在树下的这位年轻人，你是仅次于一国之君的王储！你为什么没有去尽治国的责任？你为什么没有去继承王位？”佛陀一点也不受影响。他用手指碰了碰地面。他召唤大地、召唤自然，来见证他所在的正确位置，他就在世界的轴

心。他已经完成他的责任。

女性听众：没错，你要么做家务，要么就出去赚奶粉钱。

坎贝尔：是的，那些任务他都履行了，现在他自由了。还记得我们提到过昆达里尼瑜伽吗？其中位于骨盆的三个脉轮代表对生命、懊悔、功名的执着——那是脉轮一、二、三。我们和动物同样都有这些。再下去是位于心脏的脉轮，那是觉醒、灵性层面的开启；在那下面的每一样东西都是在隐喻奥秘。一旦你达到了心脏的脉轮，所有这些权力就都灵性化了。前三个脉轮的所有作为变成五、六、七这三个顶端的脉轮的体现。

通过心脏这个在中间的明点，你会知道这就是你将“爱”这个因素带入的时候。若你在做家务时，没有感受到爱，你就只是困在烦琐的劳务工作之中。当你能够感受到爱、会去思考琐事在你生命中的意义时，当你知道你所做的对家人具有意义时，那么家务就整个转化成隐喻，你也就自由了。这就是菩萨道的全部观念，视觉行动不会有差别，你所看到的束缚和释放之间的行动也不会有差别。同样的事两个人去做：一个人有所束缚，另一个人却是自由的。当然，极端的例子就是那些身陷牢狱时，强加在你身上的琐务。但在历史上，甚至有圣人处于那种情况下也有办法超越。

但是我们生命中的那些简单任务，当你操持它们，是因为那是你所爱、所选择、所付出的生命的某个功能或因素，它们就不会对你造成重负。

女性听众：我感觉好像普赛克（Psyche，即灵魂）现身喔！彻夜坐在那里，在一堆杂粮中分辨出各种谷物、豆类，真的好像是在预言女性英雄的宿命。

坎贝尔：是的。

女性听众：我忽然想到一件事，和英雄之旅有所不同。我想，或许这个旅程的要素在于时间，而英雄的旅程则在于空间。它是容忍的

问题，待在那里，等它结束。试图完成它，而不是坐等它过去。努力再努力，深入再深入，变得越来越清楚。而对男人而言，行动的场域就是要移到你所谓的“森林大冒险”。在英雄之旅的故事中，英雄通常是年轻男子，而不是中年男性，难道不是吗？

坎贝尔：是的，通常是年轻男子。

女性听众：是，没错。

坎贝尔：《奥德赛》的故事中就有三段英雄的旅程。其中一段是儿子忒勒玛科斯（Telemachus）出发寻父。第二段是父亲奥德赛在男女关系这层意义上，逐渐和女性原则调和一致，并且产生联结，而不是《伊利亚特》里面那种男性掌控女性的故事主轴。第三段旅程则是佩涅洛佩（Penelope）本人的英雄旅程，就像你刚才描述的，其内涵就是容忍。她会每天打开窗户向海港的方向瞭望，等待奥德赛从漫长的旅程归返。这三段旅程中有两段穿越空间，一段穿越时间。

女性听众：你这么看吗？如果是的话，那很有意思。也就是说，英雄旅程的主人翁通常是年轻男子，而女性英雄的旅程则属于熟女，在她经年操持家务又生下孩子之后，才会去进行这趟旅程。

女性听众：那些没生小孩的又如何呢？

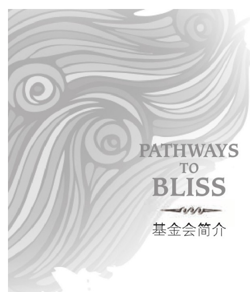
坎贝尔：我太太就是其中之一。她是舞者也是编舞者。琼和玛莎·葛兰姆（Martha Graham）合作过，玛莎是一位完完全全的舞者。她已经90岁了，但仍旧很活跃，保持艺术家的本色。当她的艺术无法再展现时，她的悲剧也就开始了，因为她的身体就是她的工具。当她无法再跳舞时，那真是个可怕的心理危机。琼则认为舞蹈是生活的一部分，因此当她像现在这样，因为上了年纪，身体无法再跳舞时，她就知道该怎么面对。排在首位的，永远是她的生活而不是她的艺术。

女性听众：她已经经历过自己的英雄之旅吗？

坎贝尔：她拥有一份优雅的事业。

女性听众：她是怎么与它相连接的？她把她的事业当成了自己的英雄之旅（或是女英雄之旅）吗？

坎贝尔：可以说，神话确实有所助益。她也有一位愿意看到太太经历英雄之旅的丈夫。



约瑟夫·坎贝尔基金会简介

约瑟夫·坎贝尔在1987年去世时，他留下了大量已发表的作品，这些作品体现了他毕生的酷爱，探究了普遍神话与象征的复杂性，这些象征被他称为“人类的一个伟大故事”。他还留下了大量未发表的作品：未经整理的文章、笔记、信件、日记，以及演讲的录音和录像。成立于1990年的约瑟夫·坎贝尔基金会致力于保存和保护坎贝尔的作品，并且着手创建了他的文章、录音和录像的电子档案，出版了《约瑟夫·坎贝尔作品集》（*The Collected Works of Joseph Campbell*）。

约瑟夫·坎贝尔基金会是一个延续约瑟夫·坎贝尔作品的非营利性企业，探索神话学和比较宗教学领域。基金会的三个主要目标是：

第一，基金会保存、保护坎贝尔开创性的作品。这包括为他的作品创建目录，进行存档，基于他的作品开发新的出版物，管理他已出版作品的销售和发行，保护他的著作权，在基金业的网站上提供坎贝尔作品的数字形式，以扩大人们对他作品的了解。

第二，基金会促进神话学和比较宗教学的研究，包括实施和/或支持各种神话学教育项目，支持和/或赞助那些旨在增加公众了解的活动，捐赠坎贝尔的存档著作（主要捐给约瑟夫·坎贝尔和马丽加·金芭塔丝档案与图书馆），将基金会的网站作为论坛进行跨文化相关交流。

第三，约瑟夫·坎贝尔基金会通过各种项目和活动丰富人们的生活，包括基于网络的全球性准会员项目，地区性的神话学圆桌讨论国际网络，以及定期举办的与约瑟夫·坎贝尔有关的各项活动。

罗伯特·沃尔特（Robert Walter），执行编辑
戴维·库德勒（David Kudler），主编

若想了解更多关于约瑟夫·坎贝尔和约瑟夫·坎贝尔基金会的信息请联系：

www. jcf.org
Post Office Box 36
San Anselmo, CA 94979-0036
Toll free：（800）330-MYTH
E-mail：info@jcf. org



原版编者序

1　参阅本书p.169的内容。

引言

2　引言的大部分来自坎贝尔1981年所做的演讲（它在约瑟夫·坎贝尔基金会档案中的相应编号为L965）。对“追随你的直觉”这个概念的探讨主要摘自1983年4月23日题为“神秘体验”的演讲（L830）的问答部分。

3　卡尔弗立德·格拉夫·杜尔克海姆（1896-1988）是一位德国贵族，他曾在日本出任外交官。他在东亚所接触到的禅宗佛教和道教为他开辟了新的思维方法。当返回欧洲后，他所走的学术道路在很多方面与约瑟夫·坎贝尔的道路相似，他研究比较神话以及它在灵性实践、在荣格学派深层心理学上的推论。他和最终成为他妻子的玛利亚·希皮乌斯（Maria Hippius）一起发现了灵性心理学的核心。

卡尔·荣格（1875-1961）是20世纪心理学最伟大的创新者之一。若想对他的个人简介和著作了解更多，参阅“神话与自性”和“个人神话”这两章。　　　　　埃利希·诺伊曼（1905-1960）是荣格的学生，也是一名心理学家。两人探究了神话与心理学的联系。

4　对于乔伊斯有关恰当的艺术与不恰当艺术的进一步探讨，参阅Joseph Campbell, The Inner Reaches of Outer Space：Metaphor as Myth and as Religion（Novato, Calif.：New World Library，2002），pp.90-91ff.

5　Lao-tzu, Tao-te Ching, trans. Gai-Fu Fung and Jane English（New York：Vintage Books，1997），p.1.

6　Waldemar Bogoras，“The Chuckche, Material Culture，”Memoirs of the

American Museum of Natural History, vol. 11，part 1（New York：G.E.Stechert and Co.，n.d.）.

7 Gareth Hill et al.，The Shaman from Elko：Festshrift for Joseph L. Henderson, M.D.（San Francisco：The Jung Society of San Francisco，1978）.

8 Alberto M. de Agostini, I miei viaggi nella Terra del Fuoco（Turin：Cartografia Flli.de Agostini，1923）.

9 更多坎贝尔在印度和东亚旅行的信息，请参阅Joseph Campbell, Baksheesh＆Brahman：Asian Journals—India, Robin and Stephen Larsen and Antony Van Couvering, eds.（Novato, Calif.：New World Library，2002），and Sake＆Satori：Asian Journals—Japan, David Kudler, ed（Novato, Calif.：New World Library，2002）.

10 James Joyce, Finnegans Wake（New York：Penguin Books，1982），p. 230.

11 Epistle of Paul to the Galatians，2：20.

12 这一概念是由商羯罗（Śa¡kara）在大约公元800年发现的一条非二元论的吠檀多派教义。

13 这位友人是约翰·莫菲特（John Moffitt），坎贝尔在纽约市的罗摩克里希那—维韦卡南达中心（Ramakrishna-Vivekananda）和他相识。他们各自协助斯瓦米·尼哈拉南达（Swami Nikhilananda）翻译用于传教的作品：坎贝尔编辑尼哈拉南达翻译的《奥义书》（*Upanißads*），而莫菲特协助翻译《罗摩克里希纳福音书》（*The Gospel of Sri Ramakrishna*）和商羯罗的《自我知识》（*Self-Knowledge*）。莫菲特是极少数发誓成为罗摩克里希那遁世者的西方人之一，他死于1959年，当时的姓名是斯瓦米·阿特莫汉南达（Swami Atmaghananda）。

莫菲特写了一本书，详细记述了他作为两种传统中的圣徒的经历，这本书名叫《戈勒克布尔之旅》（*Journey to Gorakhpur*：*An Encounter with Christ beyond Christianity*）（NewYork：Holt, Rinehart and Winston，1972）. 若想更多地了解斯瓦米·尼哈拉南达和吠檀多社会，参阅Joseph Campbell, Baksheesh＆Brahman：Asian Journals—India, passim. 第1章

14 这一章主要来自1968年5月9日坎贝尔在阿默斯特学院（Amherst College）发表的题为“神话的必要性”（L196）的演讲，在《约瑟夫·坎贝尔音频集》（*The Joseph Campbell Audio Collection*）第四卷《人与神话》（*Man and Myth*）的第四部分中可以找到演讲的录音。这一章中也有一些内容来自1969年4月17日在佛蒙特大学（University of Vermont）发表的题为“神话的必要性”的演讲（L250）。

15 Arthur Schopenhauer，“On the Sufferings of the World，”Studies in

Pessimism：A Series of Essays, trans. T.Bailey Saunders, M.A.（London：Swan, Sonnenschein＆Co.，1892）.Found at http：//etext.library.adelaide.au/s/schopenhauer/arthur/pessimism/chapter1.html.

16 Sir Baldwin Spencer, Native Tribes of Central Australia（New York：DoverPublications，1968）.

第2章

17 这一章主要来自1972年10月16日坎贝尔在加拿大蒙特利尔的洛约拉学院（Loyola of Montréal）发表的题为“人与神话”（L435）的演讲，在《约瑟夫·坎贝尔音频集》（*The Joseph Campbell Audio Collection*）第四卷《人与神话》（*Man and Myth*）中可以找到演讲的录音。洛约拉学院的神学系根据这一演讲和一场题为“神学探索的想象与叙述”研讨会（L436）出版了专著，书名同样为“人与神话”（Montreal：Editions Desclée＆Cie/Les Editions Bellarmin，1973）。The first part of this section is drawn from L250. See note 14.

18 Angelus Silesius, The Angelic Verses：From the Book of Angelus Silesius, Frederick Franck, ed.（Boston：Beacon Point Press，2000）.

19 Steven Fanning, Mystics of the Christian Tradition（New York：Routledge，2001），p. 103.

20 The exploration of this idea serves as a central theme in both Joseph Campbell, Thou Art That：Transforming Religious Metaphor, Eugene Kennedy, ed.（Novato, Calif.：New World Library，2001），and Campbell, The Inner Reaches of Outer Space：Metaphor as Myth and as Religion.

21 这段坎贝尔承认存在争议的言论暗示着他后期学术生涯探索的一个主要问题。时至今日，社会学者依然在争论全球文明的发展是通过传播（正如坎贝尔在这里提出的）、会聚还是并行而成的。参阅Campbell, The Historical Atlas of World Mythology, vol.2，part 1（New York：Alfred van der Marck Editions，1988），pp.20ff, and Campbell，“Mythogenesis，”The Flight of the Wild Gander（Novato, Calif.：New World Library，2002），passim.

22 The Book of Leviticus，17：6.

23 Genesis1：26.

24 明尼荷花其实是来自达科他苏族神话中的一个人物，而不是出自黑脚族的传说。朗费罗（Longfellow）的诗《海华沙之歌》（*The Song of Hiawatha*）使她的故事变得著名，坎贝尔及他那一代的大多数美国人都了解这首诗。因此在这里坎贝尔打趣地使

用了她的名字，从他演讲的语调中可以清楚地听出他在开玩笑。

25 Leo Frobenius, Paideuma（Frankfurt am Main：Frankfurter societät-druckerei，1928）.

26 For more discussion of these themes, see Campbell, Thou Art That, pp. 15，66，111-112.

27 The Book of Joshua，1：5.

28 Genesis 3：19.

29 Thomas Aquinas, Summa contra gentiles, book 1，chapter 3.

30 Chāndogya Upanißad, chapter 12.

31 The exploration of this idea is the central thesis of Joseph Campbell, Myths ofLight：Eastern Metaphors of the Eternal, David Kudler, ed.（Novato, Calif.：NewWorld Library，2003）.

第3章

32 这一章主要来源于坎贝尔的这些讲演：1962年在外交学院（Foreign Service Institute）所做的题为“西方心理学概览”的讲演（L47），两个题为“实践你个人的神话”的讲演，其中一个是于1972年11月17日在纽约精神分析师俱乐部发表的讲演（L441），另一个是于1973年5月3日在费耶特维尔阿肯色大学（University of Arkansas）发表的讲演（L483），以及坎贝尔在加州大苏尔伊沙兰学院开展的同样题为“实践你个人的神话”的座谈会（L468-L472），为期一周（3月16日到3月20日）。

第4章

33 This chapter and that following are based on L441，L468-L472，and L483. See note 33.

34 坎贝尔在评论我们能感知到的、受到文化影响的性别差异。若想更深入地理解他对性别差异的思考，参阅本书P212-224的内容。

35 The Gospel According to Matthew，7：1.

36 这是在大约1680年一名剑桥学生（也是后来的讽刺作家）汤姆·布朗写下的讽刺短诗，据说这是布朗所在大学的校长约翰·费尔（John Fell）给予他的惩罚的一部分。这

句话翻译自罗马诗人马夏尔（Martial）的讽刺短诗：Non amo te, Sabidi, nec possum dicere quare；/Hoc tantum posso dicere, non amo te。这只是要表明忧郁的心情已经伴随着我们相当长时间了。

37 First Letters of St. Paul to the Corinthians，13：7.

38 Thomas Mann, Tonio Kröger, David Luke, trans.（New York：Bantam ModernClassics，1990）.

39 Thomas Mann，“Little Herr Friedmann，”Death in Venice and Other Tales, Joachim Neugroschel, trans.（London：Penguin，1998）.

第5章

40 C. G.Jung, The Portable Jung, ed.Joseph Campbell（New York：Viking，1971），p.xxi.

41 The Portable Jung, pp. xxi-xxii.

42 The Inner Reaches of Outer Space：Myth as Metaphor and as Religion.

43 The Gospel According to Matthew，10：39.

44 “En un cuaderno de La Criticacita Croce la definitión gue un italiano da dellatoso：es—dice—el que nos quita la soledad y no nos da la compañía.”José Ortega y Gasset, Obras completas（Madrid：Talleres Gráficos，1957），p.378.

45 For further discussion of kuṇḍalinī yoga and the sacred syllable aum, see JosephCampbell, Myths of Light：Eastern Metaphors of the Eternal, pp.27-38；The InnerReaches of Outer Space, pp.36-37，71-72；and The Mythic Image（Princeton, N.J.：Princeton University Press，1981），pp.331-87.

46 Henry Adams, Mont-Saint-Michel and Chartres（New York：Penguin，1986）.

47 For a deeper discussion of this concept, see Joseph Campbell, Mythic Worlds, Modern Words：Joseph Campbell on the Art of James Joyce, Edmund L. Epstein, PhD, ed.（Novato, Calif.：New World Library，2004），pp.19-25.

48 This is Campbell's liberal translation of a passage from Dante Alighieri, Vita nuova, chapter 2. The full Italian passage reads as follows：

In quello punto dico veracemente che lo spirito de la vita, lo qualedimora ne la secretissima camera de lo cuore, cominciò a tremare sì fortemente, che apparia ne li

menimi polsi orribilmente；e tremandodisse queste parole：“Ecce deus fortior me, qui veniens dominabiturmichi.”In quello punto lo spirito animale, lo quale dimora ne l’altacamera ne la quale tutti li spiriti sensitivi portano le loro percezioni, sicominciò a maravigliare molto, e parlando spezialmente a li spiriti delviso, sì disse queste parole：“Apparuit iam beatitudo vestra.”In quellopunto lo spirito naturale, lo quale dimora in quella parte ove si mini-stralo nutrimento nostro, cominciò a piangere, e piangendo disse questeparole：“Heu miser, quia frequenter impeditus ero deinceps！”

49 Bhairavānanda is an epithet forśiva.It is also a title for initiates in certain Tantric sects.

50 Immanuel Kant, Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können, par.36-38.

第6章

51 本章主要来源于为期两天题为“探索”的研讨会，研讨会于1973年3月16日到20日在加州大苏尔伊莎兰研究所举行，由坎贝尔主持（L1183-L1185）。The opening paragraphs of this chapter were drawn from L472. See note 34.

52 Arthur Schopenhauer，“Über die anscheinende Absichtlichkeit im Schicksaledes Einzelnen”（Leipzig：Ed.Frauenstaedt，1851）.Campbell read this essay in theoriginal：the title he gives is his own translation from the German.The Englishtranslation of the essay appears in E.F.J.Payne, ed.，Six Long Philosophical Essays, vol.1，Parerga and Paralipomena（Oxford：Clarendon Press，2000）pp.199ff.

53 Joseph Campbell, Myths to Live By（New York：Penguin，1983）.

54 Joseph Campbell, The Hero with a Thousand Faces（Princeton, N. J.：PrincetonUniversity，2004，centennial ed.）.

55 Joseph Campbell, The Historical Atlas of World Mythology, vol. 1，The Way of theAnimal Powers（New York：Alfred van der Marck Editions，1983）.

56 T. S.Eliot，“The Hollow Men，”The Waste Land and Other Poems（New York：Signet，1998）.

57 This meeting is chronicled in Campbell's journal of his trip to India, Baksheesh ＆Brahman：Asian Journals—India, pp. 277-78.

58 Most notably, Jung's last completed work was an exploration of the symbolism of the hieros gamosin myth and alchemy：Mysterium Coniunctionis，2d ed.，vol. 14，The Collected Works of C.G.Jung（Princeton, N.J.：Princeton UniversityPress，1977）.

59 Joseph Campbell and Henry Morton Robinson, A Skeleton Key to FinnegansWake（San Francisco：Harcourt Brace Jovanovich，1988）.

60 To read this article and its follow-up，“Skin of Whose Teeth?Part II，”as well as Campbell's thoughts on the novels of James Joyce, see Campbell, MythicWorlds, Modern Words.

第7章

61 本章中的问题和答案取材于本书大部分内容所借鉴的演讲。

62 欧扎克基督像是一座巨大的基督雕像，基督张开双臂站在阿肯色州尤里卡温泉旁的马格内蒂克山上。雕像高约20.5米，重将近453.6吨，是遵照杰拉尔德·史密斯（Gerald L.K.Smith）的命令修建的。杰拉尔德·史密斯是一位原教旨主义传教士，从20世纪40年代直到他1977年去世，他被人称为“美国最著名的反犹分子”。史密斯被埋葬在雕像的基座处。

63 Alan Watts，“Images of God，”The Tao of Philosophy, audio ed.（San Anselmo, Calif.：Electronic University Publishing，1995）.

64 The Book of Isaiah，45：7.

65 The Gospel According to Matthew，5：43-44.

66 The Gospel According to Matthew，5：44-45.

67 The Gospel According to John，10：30.

68 For an in-depth exploration of the archetypal symbolism of the tarot deck, see Joseph Campbell, The Hero's Journey：Joseph Campbell on His Life and Work（Novato, Calif.：New World Library，2003），pp. 179-83.Also see Richard Roberts, Tarot Revelations（Fairfax, Calif.：Vernal Equinox Press，1987），a Jungian exploration of the Waite-Rider deck with a foreword by Joseph Campbell.

69 This is Anna Livia Plurabelle and Henry Chimpden Earwicker from James Joyce, Finnegans Wake, p. 23.

70 Friedrich Nietzsche, Thus Spoke Zarathustra：A Book for All and None,

WalterKaufmann, trans.（New York：Modern Library，1995），pp. 25-28.

71 George Catlin（1796-1872）was a painter who lived with, studied, and paintedthe native people of the Upper Missouri during the 1830s.

72 See Joseph Campbell, The Masks of God, vol. 1：Primitive Mythology（New York：Penguin USA，1991），p.372.

73 弗里德里希·席勒（Friedrich Schiller，1759-1805），德国一流的诗人、批评家兼剧作家。他最著名的戏剧有《唐·卡洛斯》（*Don Carlos*）、《玛丽亚·斯图尔特》（*Maria Stuart*）和《欢乐颂》（*The Ode to Joy*），贝多芬在《第九交响乐》中为它谱曲。

[1]出自坎贝尔的著作《指引生命的神话》（*Myths to Live By*）。他在本书中告诉我们，生命的目标在于使身体脉动契合宇宙的脉动，使自己的本性契合大自然。本书已由湛庐文化策划，浙江人民出版社出版。——编者注

[2]《布尔芬奇的神话》是著名的英国神话集，收集了希腊、罗马和中世纪欧洲的神话传说，作者是伦敦的托马斯·布尔芬奇，该书于1867年出版。

[3]出自坎贝尔的著作《千面英雄》（*The Hero With A Thousand Faces*），书中汇集了其最重要的神话学思考，在为我们展现一个个英雄故事的同时，提示了神话所掩饰的真理。本书已由湛庐文化策划，浙江人民出版社出版。

[4]坎贝尔所描述的街角正好位于他最喜欢的建筑之一（纽约市中心的纽约公共图书馆）的外面。

[5]出自《千面英雄》。

[6]美国纽约市一所著名的私立大学，培养了一批包括爱迪生、诺贝尔物理学奖得主赫尔斯在内的优秀学者，多位历任的美国总统都曾到该校做过演讲。——译者注

[7]美国大苏尔的一家静修中心，致力于对心理学、冥想、瑜伽、生态学、灵性等的推广。——译者注

[8]一种强烈的半人工致幻剂，无色无味，能造成使用者感觉、记忆和自我意识的强烈变化。——译者注

[9]又作“帝释天”，本为印度教神明，司职雷电与战斗，后被佛教吸收为护法神。——译者注

湛庐文化
Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

湛庐，与思想有关……

如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

阅读原则1 二八原则

对商业图书来说，80%的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破20%的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

阅读原则4 好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

阅读方法与阅读习惯的养成

（1）回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用15分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持50次，会逐渐养成习惯。

（2）做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

（3）读后感和PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做PPT可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上5篇以后，再尝试做PPT。连续做上5个PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

（4）思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要6个月的严格训练，至少完成4本书的阅读。你会慢慢发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比拟作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

好的方法其实很简单，难就难在执行。需要毅力、执著、长期的坚持，从而养成习惯。用心学习，就会得到心的改变、思想的改变。阅读，与思想有关。

[特别感谢：营销及销售行为专家 孙路弘 智慧支持！]

我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志



并归于两个品牌





找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部47mm处，以红色作为标记——称之为**“小红帽”**。同时，封面左上角标记**“湛庐文化 Slogan”**，书脊上标记**“湛庐文化 Logo”**，且下方标注图书所属品牌。

湛庐文化主力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。



阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

湛庐希望成为一个“与思想有关”的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像跑马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断推动，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。

湛庐文化获奖书目



《大数据时代》

国家图书馆“第九届文津奖”十本获奖图书之一
CCTV“2013中国好书”25本获奖图书之一
《光明日报》2013年度《光明书榜》入选图书
《第一财经日报》2013年第一财经金融价值榜“推荐财经图书奖”
2013年度和讯华文财经图书大奖
2013亚马逊年度图书排行榜经济管理类图书榜首
《中国企业家》年度好书经管类TOP10
《创业家》“5年来最值得创业者读的10本书”
《商学院》“2013经理人阅读趣味年报•科技和社会发展趋势类最受关注图书”
《中国新闻出版报》2013年度好书20本之一
2013百道网•中国好书榜•财经类TOP100榜首
2013蓝狮子•腾讯文学十大最佳商业图书和最受欢迎的数字阅读出版物
2013京东经管图书年度畅销榜上榜图书，综合排名第一，经济类榜榜首



《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一
搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书



《影响力》（经典版）

《商学院》“2013经理人阅读趣味年报•心理学和行为科学类最受关注图书”
2013亚马逊年度图书分类榜心理励志图书第八名
《财富》鼎力推荐的75本商业必读书之一



《人人时代》（原名《未来是湿的》）

CCTV《子午书简》•《中国图书商报》2009年度最值得一读的30本好书之“年度最佳财经图书”
《第一财经周刊》• 蓝狮子读书会•新浪网2009年度十佳商业图书TOP5



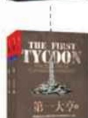
《认知盈余》

《商学院》“2013经理人阅读趣味年报•科技和社会发展趋势类最受关注图书”
2011年度和讯华文财经图书大奖



《大而不倒》

《金融时报》• 高盛2010年度最佳商业图书入选作品
美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一
蓝狮子•新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书



《第一大亨》

普利策传记奖，美国国家图书奖
2013中国好书榜•财经类TOP100

《真实的幸福》

《第一财经周刊》2014年度商业图书TOP10
《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍

《星际穿越》

2015年全国优秀科普作品三等奖

《翻转课堂的可汗学院》

《中国教师报》2014年度“影响教师的100本书”TOP10
《第一财经周刊》2014年度商业图书TOP10









湛庐文化获奖书目



《爱哭鬼小隼》
国家图书馆“第九届文津奖”十本获奖图书之一
《新京报》2013年度童书
《中国教育报》2013年度教师推荐的10大童书
新阅读研究所“2013年度最佳童书”



《群体性孤独》
国家图书馆“第十届文津奖”十本获奖图书之一
2014“腾讯网•啖书局”TMT十大最佳图书



《用心教养》
国家新闻出版广电总局2014年度“大众喜爱的50种图书”生活与科普类TOP6



《正能量》
《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书



《正义之心》
《第一财经周刊》2014年度商业图书TOP10



《神话的力量》
《心理月刊》2011年度最佳图书奖



《当音乐停止之后》
《中欧商业评论》2014年度经管好书榜•经济金融类



《富足》
《哈佛商业评论》2015年最值得读的八本好书
2014“腾讯网•啖书局”TMT十大最佳图书

《稀缺》
《第一财经周刊》2014年度商业图书TOP10
《中欧商业评论》2014年度经管好书榜•企业管理类

《大爆炸式创新》
《中欧商业评论》2014年度经管好书榜•企业管理类

《技术的本质》
2014“腾讯网•啖书局”TMT十大最佳图书

《社交网络改变世界》
新华网、中国出版传媒2013年度中国影响力图书

《孵化Twitter》
2013年11月亚马逊（美国）月度最佳图书
《第一财经周刊》2014年度商业图书TOP10

《谁是谷歌想要的人才？》
《出版商务周报》2013年度风云图书•励志类上榜书籍

《卡普新生儿安抚法》（最快乐的宝宝1•0~1岁）
2013新浪“养育有道”年度论坛养育类图书推荐奖















湛庐文化
Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

延伸阅读

《千面英雄》

◎ 穿越古今，打通世界神话世界中的经脉，影响了一众学者、电影制作人、作家和作曲家的神话巨作。

◎ 神话主题永远只有一个，我们所发现的是一个表面不断变化但内在十分一致的故事。



扫码直达本书购买链接



《神话的力量》

◎ 超越了年龄、政治、宗教的界限，直指人心，成为美国亚马逊百万级畅销书，同名节目震撼250万观众，引爆全美“坎贝尔热”。

◎ 肯尼迪夫人的编辑生涯中，亲力打造的三部作品之一。



扫码直达本书购买链接



《指引生命的神话》

◎ 中国神话学会会长、中国社会科学院文学院教授叶舒宪专文推荐。

◎ 一次由外在世界到我们内心深处奥秘知识的深入探索。



扫码直达本书购买链接



《爱哭鬼小隼》

◎ 日本心理学界重磅级人物河合隼雄遗作。他是第一个在瑞士荣格研究所取得荣格学派精神分析师资格的日本人。

◎ 有爱，有温情，有故事，有启发。



扫码直达本书购买链接



《魔法岁月》

◎ 美国幼儿心理健康和发展精神卫生治疗领域创始人之一，著名儿童精神分析专家塞尔玛·弗雷伯格著作。

◎ 刚出生的小婴儿好似一个个魔法师，他们就像拥有魔法一样驱使着父母去满足他们的一切需要。



扫码直达本书购买链接



a mindstyle business 与思想有关

千面英雄

神话学大师**约瑟夫·坎贝尔**奠基之作

寻求内在个人觉醒的「圣经」

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

[美] 约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell）◎著 黄珏苹◎译

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于 2016年2月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：千面英雄

著者：（美）坎贝尔 著

字数：386000

电子书定价：59.99美元

THE HERO WITH A THOUSAND FACES by Joseph Campbell

ISBN 978-1-57731-593-3

Copyright © 2008, Joseph Campbell Foundation (jcf. org)

Collected Works of Joseph Campbell / Robert Walter, Exective Editor/David

Kudler, Managing Edior

Simplifi ed Chinese Translation Copyright © 2016 by Cheers Publishing Company

All rights reserved.

神话的复活

约瑟夫·坎贝尔（1904—1987）是美国杰出的文学及比较神话学者。他的很多同行仅专攻某种单一文化的神话，探究什么使得那个社会的基本故事如此独特，而坎贝尔不止于此，令他同样十分着迷的还有每个神话描述的被他称作“人类同一个伟大故事”的方式。虽然坎贝尔进行了60多年人类超自然传说的研究、写作和演讲，但在研究宗教神话（“神话即人的另一个宗教”）时，他没有聚焦于“那里有什么”这类神学问题，而是对“为什么我们要讲述关于那些事物的故事（无论它们是什么）”做出了解答。

年轻时，坎贝尔曾在哥伦比亚大学学习中世纪文学，专门研究英国亚瑟王与他的圆桌骑士的故事。由于这些所谓的“骑士故事”最早是用古老的法语和古老的德语写成的，因此他申请并获得了巴黎第四大学的奖学金。1927年他来到巴黎这座“光之城”——当时最时髦的文化与新观念的中心，他看到了一系列非常现代且具有完整神话主题的作品：詹姆斯·乔伊斯（James Joyce）和托马斯·曼（Thomas Mann）的突破性小说，巴勃罗·毕加索（Pablo Picasso）、安托万·布德尔（Antoine Bourdelle）和保罗·克利（Paul Klee）激进的创作。随后，坎贝尔在德国慕尼黑大学继续他的学习，在那里他接触到了西格蒙德·弗洛伊德和卡尔·荣格革命性的心理学观点。这使他获得了顿悟，后来他将其表达为“神话是公开的梦，梦是私人的神话”[1]。此外，正是在欧洲游学的这段重要时光里，他第一次了解到印度和中国的伟大传说。

年轻的坎贝尔越来越清楚地认识到他所了解到的一切——从当代艺术家（“现代神话创作者”）、现代科学家到古代精神典籍、亚瑟王和他的骑士的传奇，似乎都采用的是相同的语言：神话的语言。1929年他返回纽约，兴奋地把他的收获告诉了他的博士导师：

> 在距离发生华尔街股灾大约两周的时候我回到了纽约。那时人们根本找不到工作。我回到哥伦比亚大学继续我的博士研究并告诉我的同窗：“一切都迎刃而解了。”“哦，不，”他们说，“你不明白。这里和你去欧洲之前没有什么改变。”好吧，我说：“见鬼去吧。”

他放弃了博士项目。

全球经济灾难（在美国被称为“大萧条”）持续了整个20世纪30年代，像很多人一样，坎贝尔失业了，他连续五年找不到工作，于是选择了看书。在闲暇时他学习了博士委员会想让他忘记的一切——现代文学、历史、哲学、亚洲宗教、心理学、凯尔特传说、美洲印第安传说、非洲传说和社会学。

1934年，他在莎拉·劳伦斯学院（Sarah Lawrence College）找到了一份教书工作，当时这是一所新成立的女子人文学院。他被聘为文学教授，但他在所有课程中都会引入他的神话学研究，很快他的“神话学导论”课程变成了学院里最受欢迎的课程之一。他在莎拉·劳伦斯学院一直待到1972年，直至退休。

坎贝尔从事教学的十年后，纽约一家重要的出版社邀请他写一本神话集——“现代版的《布尔芬奇的神话》（*Bullfinch*）”[2]。

> 我说：“我不愿做这件事。”
> 他们说：“你想做什么？”
> 我说：“我想写一本关于如何阅读神话的书。”

他用了五年时间写这本书，把他对全世界各种神话传说和现代心理学的研究都纳入其中。在写作时，他开始聚焦于英雄历险的故事，这些故事似乎无处不在，反复出现在最古老的苏美尔史诗中、太平洋岛屿、西伯利亚森林和非洲大草原的民间故事里、悉达多·乔达摩和耶稣等伟大宗教英雄的生活中、精神病患者的病例记录中，在乔伊斯和

曼这类作家的现代小说里。坎贝尔对这个普遍存在的故事进行了如下描述：

> 一位英雄从日常的世界勇敢地进入超自然的神奇区域：在那里遇到了传奇般的力量，取得了决定性的胜利：英雄带着这种力量从神秘的历险之旅中归来，赐福于他的人民。

由于坎贝尔描述的英雄是每一个英雄，从心理学角度来看就是每一个个体，因此他把书名定为《千面英雄》。

自1949年出版以来，这本书在英国不断被重印，并被翻译成20多种语言，销量超过100万册。《时代周刊》将《千面英雄》评为“20世纪最重要的100本书之一”。

虽然《千面英雄》的学术性很强，而且当时这个主题的作品几乎都是诗歌形式的，但它依然很受欢迎，其中一部分原因在于它的主题——我们最熟悉的古代故事的基础，几乎令每个人着迷，它具有普遍的吸引力。《千面英雄》的持久魅力还在于它不断被富有创意的艺术家当作指南，用来塑造各种深奥又变幻离奇的体验。坎贝尔主张“艺术家是现代的神话创作者”。自从这本书出版之后，许许多多艺术家——小说家、电影制作人、作曲家、歌曲作家、画家、游戏设计师、过山车设计师以及无数其他类型的艺术家，参考他的这部杰作，不只是为了学习如何阅读神话，而且学习如何创作神话。对《千面英雄》最著名的应用是美国导演乔治·卢卡斯（George Lucas）创作的《星球大战》（*Star Wars*）系列电影，他将它用作电影的蓝本：

> 我为这个作品写过很多草稿，后来无意中看到了《千面英雄》。我第一次真正开始有了焦点。一读到这本书我就对自己说，“这正是我一直在做的事情，就是它。”……《千面英雄》是第一本将我凭直觉一直在做的事情聚焦到一起的书。

因此当你阅读这本书时，当你与约瑟夫·坎贝尔一起探索世界各地永不过时、生生不息的神话时，请记住他相信任何存在人类想象的地方都存在着神话，正是人类的想象赋予了神话生命。正如他所说，

“俄狄浦斯最新的化身正站在第五大道和第42街的交叉口等红绿

灯[3]，将续写美女与野兽的浪漫故事。”

约瑟夫·坎贝尔基金会

2015年11月



你知道内封书脊上的神话人物是谁吗？
扫码关注“庐客汇”，回复“千面英雄”，
精彩故事抢先看！

1949年版前言

西格蒙德·弗洛伊德写道：

> 宗教教义中包含的真理终究是非常扭曲的，并且被系统化地进行了伪装。很多人看不出那就是真理。这种情况类似于我们告诉孩子，新生的宝宝是鹳鸟衔来的。我们同样是把真理包裹在象征性的外衣里，因为我们知道大鸟象征着什么，但是孩子不知道。孩子听到的只是我们所说的扭曲的部分，他会觉得被骗了。这种印象使他们变得倔强执拗，开始不再信任大人。我们相信，在告诉孩子真理时最好避免象征性的伪装，不要对他们隐瞒符合他们智力水平的真实状况。[1]

本书的目的就是通过汇集大量不太难懂的例子，揭示出宗教与神话人物所掩饰的真理，让古老的意义自己显现出来。古代圣贤知道他们在说什么，一旦我们学会理解他们的象征性语言，不需要人类学家的解释我们就能听懂他们的教诲了。首先我们必须学会象征性语言的语法，据我所知，精神分析是解开这个秘密的最好工具了。虽然在这个问题上还没有定论，但人们确实可以把精神分析作为一种方法。接下来的步骤是收集大量世界各地的神话和民间故事，让象征符号自己显现出它们的意义。象征符号的对应物会立即变得很明显，它们形成了许许多多恒定不变的基本真理。从在这个星球上生活开始，人类已经依赖这些基本真理生存了千万年。

有人可能会提出反对意见，因为我在提出相似性的时候忽略了东方神话、西方神话、现代神话、古代神话以及原始神话之间的差别。同样地，为了让读者对人类的身体有最基本的认识，我会忽略种族之间的差异，这样的教科书或解剖图可能也会引起异议。众多的神话与宗教之间的差异当然存在，但这本书主要探讨的是相似性。而且一旦了解到它们的相似性，我们会发现它们之间的差异并不像想象的那么大。我希望这种比较对目前可能还不太令人绝望的统一事业有所帮助，不是以某些基督教会或政治大国的名义进行的统一，而是在人类

相互理解意义上的统一。正如《吠陀经》所说："真理只有一个，而圣人用各种不同的名字称呼它。"[2]

在写作本书的漫长过程中，我得到了很多人的帮助，我想感谢亨利·罗宾逊（Henry Morton Robinson）先生，他的建议在我写作的最初阶段和最终阶段对我帮助都很大；还要感谢彼得·盖革（Peter Geiger）、玛格丽特·温（Margaret Wing）和海伦·麦克马斯特（Helen McMaster），她们多次浏览我的手稿并提出了非常宝贵的建议。最后我要感谢我的妻子，她一直陪伴着我，听我诉说，阅读并修改我的手稿。

约瑟夫·坎贝尔
纽约市，1948年6月10日



图1　美杜莎（意大利罗马的大理石雕像，年代不明）

开场

单一神话





神话与梦境

无论我们是带着超然的兴致倾听刚果某位红眼睛巫医如梦呓般的咒语，还是怀着满心的欢喜阅读老子深奥文字的浅显译文；无论是试图理解阿奎那（Aquinas）艰深的观点，还是试图领悟离奇的爱斯基摩神话故事中的非凡意义，我们会发现，故事只有一个，虽然形式不断变化，但主题却亘古不变——我们需要去探索的远远超出了我们的所见所闻。

自古至今，只要是人类曾驻足的地方，人类的神话都经久不衰。人类身心活动的成果都源自神话的鼓舞和启发。可以说神话是一扇秘密的门扉，宇宙通过它将无尽的能量倾注到人类文化中。宗教、哲学、艺术、社会形态、历史人物、科学与技术的重要发现以及惊扰睡眠的梦境都源自神话的魔法指环。

令人吃惊的是，触及并启发深层创造力的核心之力就蕴藏在孩童的神话故事中，就像海洋的味道蕴藏在每一滴海水中，或像是整个生命的奥秘蕴藏在跳蚤的虫卵中一样。由于神话的象征符号不是制造出来的，因此它们无法被定制、被发明或永远被抑制。它们是心灵的自发产物，而且每一个象征符号都包含来自其源头的萌芽力量。

永恒幻象的秘密是什么？它源自心灵深处的什么地方？为什么在多种多样的外衣下，各地的神话本质上是相同的？它给予我们怎样的教诲？

如今，许多科学家都在致力于解析这个谜题。考古学家在研究伊拉克、中国河南、克里特岛和尤卡坦半岛的废墟。文化人类学者在探究鄂毕河的奥斯底亚克人（Ostiak）以及费尔南多波岛上的布比人（Boobie）。近一代东方学者让我们认识到了东方的宗教经典及《圣经》在希伯来人之前的起源。与此同时，许多从19世纪开始研究民族心理学的学者一直在尝试建立语言、神话、宗教、艺术发展和道德规范的心理学基础。

每个人都拥有他自己蕴藏强大能量的梦中的万神殿

然而，最值得注意的是来自临床心理学的新发现。精神分析学家具有划时代意义的大胆作品对神话学来说是不可或缺的。因为无论人们如何看待某些个案和问题的详尽的、有时矛盾的解释，弗洛伊德、荣格和他们的追随者都无可辩驳地证明，神话中的逻辑、英雄和行为在现代依然有生命力。在缺少普遍有效的神话的情况下，每个人都拥有他自己的、未被识别出来的、不成熟的，但蕴藏强大能量的梦中的万神殿。俄狄浦斯最新的化身正站在第五大道和第42街的交叉口等红绿灯，准备续写美女与野兽的浪漫故事。

一位美国年轻人这样写给联合报业的专栏作者：

> 我梦到自己在房顶重新铺木瓦，突然听到下面传来父亲的声音，他在叫我。我猛地转过身，想听得更清楚。就在这时，锤子从我手中滑落，沿着倾斜的屋顶向下滑，消失在屋顶的边缘。我听到砰的一声，好像是身体摔倒的声音。
>
> 我吓坏了，赶紧顺着梯子爬下来。父亲倒在地上，已经死了，满头是血。我伤心欲绝，一边啜泣一边喊我的母亲。她走出屋子，用胳膊抱住我。她说：“不要紧，孩子，这完全是意外。我知道你会照顾我，虽然他已经死了。”当她吻我的时候，我醒了。
>
> 我是家里的长子，那时二十三岁。我和妻子曾分居一年，不知怎么回事，我们无法和睦相处。我非常爱我的父母，除了我父亲坚持让我回去和妻子同住，我和他从来没有意见不合。但是我和妻子在一起时并不快乐，所以我永远不会回去。[1]



图2　毗湿奴梦到了宇宙（印度石像，400—700年）

这位婚姻不幸的丈夫表现得很无辜，他没有将精神能量引入爱情和婚姻问题，相反，他栖息在想象的幽深之处，想象中有着非常不合时宜的戏剧场景，他第一次也是唯一一次投入了情感。那是幼儿时期的三角恋悲喜剧——儿子为了对母亲的爱而对抗父亲。人类心灵中大多数恒久的秉性显然源自这样的事实，即在所有的动物中，人类在母亲怀抱中的时间最长。人类出生得太早，身心都还稚嫩，没有准备好应对这个世界。因此他们依靠母亲抵御危险，处于母亲的保护之下，在子宫内的时期被延长了。[2]在灾难性的分娩之后，无法独立的宝宝和他们的妈妈在接下来的几个月里会组成二元单位，这种依赖不仅是身体上的，也是心理上的。[3]父母长时间不在身边会导致婴儿紧张，之后会造成攻击的冲动。当母亲不得不阻止孩子时，同样会引起孩子的攻击性反应。因此孩子第一个敌意的对象便是他们第一个所爱的对象，他最初的理想就体现在圣母与圣子的二元单位中（之后这一直是所有真、善、美和幸福形象的潜意识基础）。[4]

这是对子宫中完美情境的再现，而不幸的父亲带着另一种现实秩

序侵入到这种至福状态中，因此父亲会被认为是敌人。最初与“坏”母亲或失职的母亲联系在一起的罪名被转移给了父亲，而与充满关爱、给予保护、无时不在的“好”母亲联系在一起的渴望依然是母亲的。这种婴儿期对死亡冲动（自我毁灭的本能[thanatos]:破坏欲[destrudo]）和爱的冲动（性本能[eros]:力比多[libido]）的分配构成了著名的俄狄浦斯情结的基础。大约五十年前，弗洛伊德提出了俄狄浦斯情结，并认为它是成年人做出不理性行为的主要原因。正如弗洛伊德所说：“俄狄浦斯国王杀死了他的父亲拉伊奥斯，娶了自己的母亲约卡斯塔。它只不过表现了我们童年愿望的实现。不过我们比俄狄浦斯幸运，成功地摆脱了对自己母亲的性冲动，忘记了对父亲的嫉妒，没有变成神经症患者。”[4][5]或者就像他所写的：“所有性生活方面的病理性失调都可以被看成是发展受到了抑制。”[6]

> 很多人在梦中看到自己娶了自己的母亲，
> 不在意这类事情的人，
> 便能活得悠然自在。[7]

未知的阿拉丁洞穴埋藏着宝藏还住着危险的精灵

身为人妻，如果爱人的情感不成熟，依然被封闭在幼儿期的浪漫情怀中，那么通过妻子看似无厘头的梦境便可以了解她悲惨的困境了。在这里我们开始感到我们正在进入古代神话的领域，但这种转折却很奇特。

一位困惑的女子写道：

> 我梦到一匹高大的白马，无论我走到哪儿都始终跟着我。我感到害怕，于是把它推开。我回头看它是否还在跟着我，发现它变成了一个男人。我让他走进一家理发店，把鬓毛剃掉。他这样做了，当他从理发店走出来的时候，看起来就像一个男人，只是长着马的蹄子和马的脸，而且我到哪儿他跟到哪儿。他向我靠近，我醒了。
>
> 我是一个已婚女人，35岁，有两个孩子。我结婚已经14年了，确信丈夫对我很忠诚。[8]

潜意识将各种幻想、古怪的东西、恐惧和具有迷惑性的想法送入意识，无论是在梦中、在日间，还是在疯狂的状态中。对于人类来

说，在被我们称为意识的这片较为整洁的小住所下面延伸着未知的阿拉丁洞穴，那里不仅有珠宝，还住着危险的精灵：那是我们不愿面对或被我们抗拒的心理力量，我们不想或不敢将它们整合到我们的生活中。它们始终是未知的，然而不经意的话语、风景中的某种痕迹、茶水的味道或眼睛的一瞥可能会触及魔法般的源泉，接下来危险的信息开始出现在头脑中。这些信息很危险，因为它们威胁到我们为自己以及为家庭构建起来的安全架构。但是它们同样非常吸引人，因为它们携带着开启整个发现自我的历险领域的钥匙，这场历险既令人渴望，又令人畏惧。这将破坏我们构筑、生活在其中的世界，破坏这个世界中的自我，然而接下来是精彩的重建，重建更无畏、更干净、更开阔、更丰富的人生。这是来自神话王国的深夜来客带给我们的诱惑、希望和恐惧。

知晓超凡力量的所有秘密方式和语言的现代神话大师

精神分析，现代的释梦科学，教导我们要留意这些虚幻的意象，同时找到让它们发挥作用的方法。这样人们便可以在有经验的、熟悉梦的知识和语言的人的保护下渡过自我发展的危机，这些人在古代起着神秘教义传播者、灵魂向导或巫医的作用，他们在原始丛林的庇护所中主持试炼和入会仪式。这些心理医生是现代神话领域的大师，知晓超凡力量的所有秘密方式和语言。他们的作用就是神话故事中的智慧老人，他们的话语帮助英雄战胜奇异冒险中的考验和恐惧。他们指点英雄如何得到屠龙宝剑，告诉英雄等待他们的新娘和藏满珍宝的城堡在哪儿，在英雄致命的伤口上涂抹神奇药膏，最后当英雄完成了在被施魔法的黑暗世界中的历险之后，再把他们送回平凡世界。

当我们带着这些想法，思考原始部落和古代伟大文明中许许多多奇怪的仪式时，它们的目的和实际作用会变得很明显，那就是引导人们跨越困难的蜕变阈限，这不仅要求意识形式要发生改变，无意识生活也需要改变。所谓的“通过仪式”在原始社会的生活中占据重要的位置（出生礼、命名礼、成年礼、婚礼、葬礼等），它们通常很正式，有着严格的分隔仪式，从那时起要与过去的态度、情感和生活方式彻底一刀两断。[5]接下来是一段或长或短的退隐时期，在这个时期仪式

设计的过程会展现出来，生命冒险者将形成新身份应有的形式和情感，最后在时机成熟之时，冒险者回到正常世界，被传授了奥义的冒险者就像获得了新生。[9]

最令人吃惊的是，仪式中的考验与形象与接受精神分析的病人在梦中看到的考验与形象是一样的。当病人开始放弃幼稚的固着，迈向未来时，在他们的梦中便会自动出现这些考验与形象。例如对于澳大利亚的土著来说，成人仪式的考验最主要的特点之一是割包皮仪式（通过这种仪式，青春期的男孩脱离母亲，进入社会，学习有关男人的秘密知识）。

> 当默宁人部落的小男孩要被割除包皮时，他的父亲和年长的男性会对他说："大蛇父亲闻到了包皮的气味，要来取走它。"男孩们信以为真，感到非常害怕。他们通常到母亲、祖母或其他最喜欢的女性亲属那里寻求庇护，因为他们知道男人已经联合起来，要把他们带到有大蛇正在咆哮的男人场地去。女人们会仪式化地为男孩恸哭，这样做是为了防止大蛇把男孩们吞掉。[10]

现在来说一说来自潜意识的对应物。荣格写道："我的一位病人梦到一条蛇从洞中蹿出，咬住他的生殖器。这个梦发生在病人开始相信精神分析中的真相，并将自己从恋母情结的束缚中解脱出来的时候。"[11]

神话和仪式是引领人类心灵前进的象征

神话和仪式的一个主要作用就是提供能够引领人类心灵前进的象征，与那些不断将心灵向后拖的人类幻想是对立的。事实上，当我们拒绝这类有效的心灵帮助时，神经质的发生率会非常高。我们固着在婴儿期未完成的意象上，不愿意成长为成年人。令人悲哀的是，美国强调的是一种逆向的发展：目的不是逐渐成熟变老，而是保持年轻；不是与母亲脱离，而是始终黏着母亲。因此，丈夫们依然在崇拜孩提时的神圣之物，成为父母希望他们成为的律师、商人或才子，而妻子们在结婚十四年，养育了两个孩子之后依然在寻找爱情——这只能来自半人马、精神病院、色情狂以及睡梦中的淫妖，他们要么像上文引用的第二个梦境中的那个男子，要么像现代银幕上的男主人公，化着妆，颇受女性青睐，位于淫秽性爱女神的神殿里。

最后精神分析师不得不再次重申经过锤炼的智慧，即戴着面具的驱魔舞者和实施割礼的巫医所教导的古老的、具有前瞻性的智慧。于是我们发现，正如在被蛇咬的梦境中，当病人解脱时，这种永恒的成人象征便自发地产生。显而易见，这些成人意象中包含着心灵所必需的东西，如果外界没有通过神话和仪式来提供，那么它们便会从内部通过梦境来彰显——否则我们的能量便会一直被闭锁在陈腐的、早已过时的游戏室里，深藏在心底。

男人和女人都会经历一系列标准的变化

弗洛伊德在他的著作中强调了人类生命周期前半部分（婴幼儿时期和青春期）的转变与困难，在这个时期我们如日中天。而另一方面，荣格强调了后半部分的危机。在这个时期，为了获得发展，明亮的太阳必须下沉，最后消失在坟墓的黑暗子宫中。在人生周期的下午，欲望与恐惧的象征符号开始转向它的反面，因为我们的挑战不再是生命，而是死亡。这时我们难以割舍的不是子宫，而是阴茎——除非已经对生命心生厌倦，那么死亡便可能带来极乐，就像之前爱情的诱惑。在从子宫的坟墓到坟墓的子宫这个完整的周期中，我们在物质世界中懵懵懂懂地走了一遭，这个世界很快会像梦中的事物一样渐渐消失。回顾我们自己独特的、不可预料且危险的历险之旅，最终我们会发现在有记载的人类历史中，在各种各样古怪的文化伪装下，男人和女人都会经历一系列标准的变化。

例如，据故事讲，克里特岛伟大的迈诺斯王在经济鼎盛时期聘请著名的艺术家兼工匠代达罗斯为自己设计并建造了一座迷宫，迷宫里藏着一个令人羞愧、令人害怕的东西——王后帕西法厄所生的怪物。当迈诺斯王忙着打仗以保护贸易线路时，帕西法厄被一头海里出生的雪白而健美的公牛诱奸。但再也没有比发生在迈诺斯王自己母亲身上的故事更糟糕的了。迈诺斯的母亲叫欧罗巴，众所周知，她被一头公牛带到了克里特岛。这头公牛本是宙斯，他们的结合产生了受人尊敬的儿子——迈诺斯王。帕西法厄怎么会知道她自己失检的行为产生的是一个怪物：她的儿子有人的身体，公牛的头和尾巴。

社会上对王后多有指责，但国王没有意识到自己也有责任。那头公牛是海神波塞冬很久以前送来的，当时迈诺斯正在和自己的兄弟争夺王位。迈诺斯认定依据神授的权力，王位非他莫属，并且祈祷神送给他一头海中出生的公牛作为信物，发誓得到公牛后会立即把它献祭，作为敬神的象征。公牛出现了，迈诺斯获得了王位，但他看到公牛非常俊美高贵，心想拥有这样一头公牛应该很有好处，于是决定狸猫换太子——他猜想神应该不会太计较。他把自己最好的白色公牛献上了波塞冬的祭坛，而把神送来的公牛藏在了自己的牛群中。

克里特王国在这位著名的立法者兼公德楷模明智的管辖之下，变得非常繁荣。首都克诺索斯成为了奢华、高雅的中心，拥有文明世界中最重要的商业力量。克里特的船队来到地中海的每一个岛屿和港口，克里特的商品在巴比伦王国和古埃及广受赞誉。胆大无畏的小舰船甚至突破了赫拉克勒斯之门，进入开阔的海洋，然后沿海岸航行，向北获取爱尔兰的黄金和康沃尔的锡；[12]向南绕过塞内加尔凸出的部分，来到遥远的约鲁巴里以及象牙、黄金和奴隶市场。[13]



图3　西勒尼与酒神的女祭司（黑像式双耳壶，古希腊，西西里岛，公元前500—前450年）

但是在国内，王后被波塞冬唆使，激起了对公牛不可控制的情欲。她说服了艺术家兼工匠，无与伦比的代达罗斯为她制作一头可以骗过公牛的木制母牛。她急不可耐地进入木制母牛，公牛果真上当了。她生了那个怪物，他长大到一定的时间后开始变得危险起来。代达罗斯再一次被召唤来，这次召唤他的是国王。国王让他建造一个巨大的迷宫，迷宫里有一些封死的通道，怪物就被藏在里面。代达罗斯的迷宫非常具有迷惑性，以至于在完成后，他自己差点没找到出来的路。怪物弥诺陶洛斯被安置在迷宫里，他吃掉了许多活生生的少男和少女，他们来自克里特领土中被征服的国家。[14]

按照古代的传说，主要过错不在王后，而在国王。他真的不应该指责她，因为他知道自己曾经做了什么。他把公众之物变成了个人利益，而他获得王位的全部意义在于他不再只能为了自己的私利。归还公牛的行为本应该象征着他绝对无私地履行国王的职责，而将公牛据为己有代表了以自我为中心的自我膨胀的冲动。因此承蒙天恩的国王变成了危险的自私自利的暴君。正如通过传统的仪式教导人们舍弃过去，在未来获得重生一样，授职仪式使他摆脱私人的身份，让他承担起天职。这是理想情况，无论那个人是工匠还是国王。拒绝这种仪式是亵渎神明的行为，个体作为一个小单元与整个社会的大单元割裂开。这样一个整体被分裂成许多个体，他们为了自己的利益而互相争斗，只有用武力才能够统治他们。

神话、民间传统、传说甚至噩梦中都存在暴君兼怪物的形象，而且无论在什么地方，他的特点在本质上是相同的。他将大众利益囤积起来，据为己有。他是怪物，贪婪地渴望私人的权利。神话和童话故事描写了他所制造的大破坏，在他的王国中，无处能幸免。受到破坏的可能不仅仅是他的家庭、他自己备受折磨的心灵、他的朋友和他帮助过的人，还包括他所触及的文明。暴君膨胀的自我是对他自己、对他所处世界的诅咒，无论他的事业看上去多兴旺繁荣。自我恐吓、萦绕不去的恐惧、四面楚歌、时刻准备迎击来自他所在环境的攻击，这些都是内心无法控制的贪婪冲动的反映。这种不受约束、自行其是的巨人预示着世界的灾难，尽管他可能还沾沾自喜于自己善意的初衷。无论他插手哪里，哪里便有呼号（如果不是公开的呼喊，那就是更悲惨的内心呼喊），呼唤能够拯救他们的英雄，英雄手持闪亮的宝剑，他的一举一动，他的存在将解放这片土地。

> 这里不能站、不能躺、不能坐，
> 甚至在山中也找不到寂静。
> 干打雷但没有雨落下，
> 甚至在山中也找不到隐居之所。
> 在龟裂的房屋的门口，
> 一张张愠怒的红色脸庞在冷笑，在咆哮。[15]

只有诞生能够征服死亡

英雄是自觉服从的人。但是他们服从于什么？那正是我们今天不得不问我们自己的问题，也是世界各地的英雄用主要的美德和历史性的行为已经解决了的问题。正如阿诺尔德·汤因比（Arnold J.Toynbee）教授在他研究文明产生与瓦解规律的六卷巨著中所指出的那样，[16]灵魂的分裂、社会主体的分裂无法通过回归旧日好时光的计划（拟古主义）来解决，同样无效的还包括保证实现理想未来的计划（未来主义），以及通过最现实、最冷静的努力来再次融合各种变质的要素。只有出生能够战胜死亡——不再是旧有的事物，而是新事物。在灵魂深处，在社会主体中，如果我们想要长久的人生，便必然存在连续的“反复出生”（轮回），以消解反复不断的死亡。因为，假如我们未曾获得新生，报复女神涅墨西斯便会通过我们自己的胜利来进行报复：死亡从我们的美德中破壳而出。由此，和平是圈套，战争是圈套，改变是圈套，永恒也是一个圈套。当我们临近死亡的胜利时，死亡便渐渐迫近，除了被钉在十字架上之外，我们什么也不能做——然后复活，被彻底分解成碎片，然后重生。

杀死弥诺陶洛斯的英雄提修斯从外面来到克里特岛，他是希腊新兴文化的象征和力量。但是重生的源泉也可以在暴君的王国中被找到。汤因比教授用“脱离”（detachment）和“变形”（transfiguration）来描述获得更高精神维度的危机，这使得创造过程得以重新开始。

第一步是脱离或退隐，其中包含重点的转变，从外部世界转向内部世界，从宏观世界转向微观世界，从荒原的绝望境地转向内心永恒王国的平静安宁。正如精神分析告诉我们的，这个王国是幼儿时期形成的潜意识，是我们在睡梦中进入的王国。我们永远把它放在心底。那里有我们幼年时期的所有吃人妖魔和神秘援助者，还有童年时的所有魔法。

更重要的是，潜意识中有我们从来不曾在成年期实现的生命潜能，那正是我们自我的其他部分，就像依然有生命力的金种子。如果这失落的整体中的一小部分能够被发掘出来，我们的力量便能获得惊人的扩展，那是生命充满活力的复兴。我们将变得高大伟岸。此外，

如果不仅我们自己，整整一代人或者我们整个的文明也能够挖掘出一些被遗忘的东西，那么我们将成为恩赐者，成为时代的文化英雄——不仅是区域性的，也是全世界的历史性人物。

总之，英雄的首要工作是从次要的“果”的世界舞台退出，来到困难真正所在的“因”的心灵地带。在那里澄清困难，根除自己的困难（例如与当地文化中幼儿期的魔鬼战斗），突破束缚，获得未被扭曲的直接体验并实现荣格所说的“原型意象”的同化。[17]对印度教教徒和佛教徒来说，这个过程被称为清辨（viveka），即辨别区分。

The Hero with A Thousand Faces

正如荣格所指出的，原型的理论并不是他自己的发明。[18]



与尼采的理论进行比较：“在睡梦中，我们经历了早期人类的所有思想。我的意思是人们在睡梦中的思维方式与他们几千年来清醒时的思维方式是一样的……梦境将我们带回了人类文化的早期阶段，为我们提供了更好地理解它的手段。”[19]



与阿道夫·巴斯蒂安（Adolf Bastian）的民族“基始观念”理论（Elementargedanken）比较：这些基本观念具有原始的精神特征，应该被视作精神的原始倾向性，整个社会结构便是从中有组织地发展起来的。因此，它们应该被用做归纳研究的基础。[20]



与弗朗茨·博厄斯（Franz Boas）的理论比较：“自从魏茨对人种统一问题进行了彻底的探讨以来，我们便不必怀疑世界各地的人基本上拥有相同的心理特征……巴斯蒂安首先提出，全球人类的基本观念具有惊人的单一性……在各种各样的文化中，我们可以识别出这些观念的特定模式。”[21]



与詹姆斯·弗雷泽（James G.Frazer）的理论比较：“通过古代和现代的一些探究者，我们可以认为西方人从东方古老文明中借鉴了死亡与复活神的概念，还借鉴了庄严的仪式。在仪式中，这个概念被戏剧性地呈现在崇拜者的眼前。东西方宗教在这方面的相似性不仅仅是我们通常所说的偶然巧合，尽管这种说法是不正确的，相似原因的结果在相似的人类思维构成的基础上以相同的方式发挥作用，尽管人们位于不同的国家，在不同的蓝天下生活。”[22]



与弗洛伊德的理论比较：“我从一开始就意识到了梦境中存在象征意义。但那是一个渐进的过程，随着经验的增加，我最终充分了解了梦境的范围和重要性。我的研究工作受到了威廉·斯泰克尔（Wilhelm Stekel）的影响……斯泰克尔通过直觉获得了对象征符号的解释，因为他具有直接理解象征符号的独特天赋……精神分析经验的发展使我们注意到一些病人，他们能够直接理解这类梦境的象征意义，理解程度令人吃惊……这种象征性质不是梦境所特有的，它是人类潜意识思维过程的特点，我们可以在民间传说、受人欢迎的神话、传奇故事、成语、谚语式的名言和流传的笑话中发现它，而且比梦境中的更完备。”[23]



荣格指出他的“原型”的概念借鉴了一些经典的出处：西塞罗（Cicero）、普林尼（Pliny）、古希腊著作《赫尔墨斯文集》、奥古斯丁（Augustine）等。[24]巴斯蒂安注意到他的“基本观念”理论与斯多葛学派“逻各斯的种子”（Logoi Spermatikoi）的概念是一致的。“主观已知形式”的传统事实上与神话的传统有着共同的范围，它是理解和运用神话意象的关键，这正如以下章节所大量呈现的。

在整个人类文化的记录中，正是这些需要被发现并被同化的原型激发出仪式、神话和幻想的基本意象。这些“梦境中的永恒者”[25]不会与出现在噩梦和疯狂状态中的被个人修改了的象征符号相混淆，后者仍然在折磨着人们。梦境是个人化的神话，神话是去个人化的梦境。梦境和神话都以相同的精神动力学方式来体现象征意义。然而在梦境中，做梦者的独特困扰改变了象征符号的形式，而神话中的问题和解

决方法直接适用于整个人类。

因此英雄就是能够战胜个人的和当地的历史局限性的男人或女人，这些局限针对的是普遍有效的常规人类模式。英雄的愿景、观点和灵感来自人类生活与思想的原始动力。因此他们雄辩，具有说服力，他们表达的不是当下分裂的社会和精神，而是社会重生的永恒源泉。作为一个现代人，英雄已死，但作为一个不朽的人——更加完美、非特定的、普遍存在的人，他已经得到了重生。因此英雄的第二项神圣任务与功绩是他们在改变模样后回到我们之中，传授他所学到的有关重生的经验与教训（正如汤因比所主张的，也正如所有人类神话所表明的那样）。



图4　弥诺陶洛斯之战（红色酒樽上的画，古希腊，公元前470年）

读者一定会注意到，这有违汤因比教授的观点。他大肆宣扬基督教是唯一教导第二项任务的宗教，他严重误解了神话学。所有宗教、各地所有的神话和民间传说都能教导第二项任务。汤因比教授之所以会误解，是因为他采用了对涅槃、佛陀和菩萨这些东方概念的陈腐且错误的解释，然后在错误解释的基础上，将这些理想与基督教天堂的概念进行比较。这便导致了他的错误，认为目前世界状况的救赎之道在于回归到罗马天主教会的怀抱中。

一位现代女性这样描述她做过的一个梦：

我独自走在一个大城市的北部，穿过肮脏、泥泞的街道，街道两侧是粗陋的小房子，我不知道自己在哪儿，但我喜欢这样的探险。我选择了一条非常泥泞的街道，它穿过一个敞着口的阴沟。我沿着成排的简陋小屋向前走，发现在我和一片高而坚实的地面之间有一条小河，那片地面上有铺设好的街道。那条河非常清澈可爱，河水从河底的水草间流过。我没法过河，于是走向一幢小屋，想找一条船。屋里的一个男人对我说，他很乐意帮我过河。他取出一个小木箱子，把它放在河边。我立马看出来用这个箱子我可以轻松地跳过河。我知道危险都过去了，我想好好报答那个男人。

在回想这个梦的时候，我清楚地意识到我完全可以不走这条路，而选择一条舒服的、铺设好的街道。我之所以来到了这个肮脏、泥泞的区域，是因为我喜欢冒险，而且既然开始了，就不得不走下去……在梦中我那么固执地向前走，就好像我知道前面一定会出现美好的事情，比如那条绿草如茵的可爱小河，那条铺设好的、高高的、安全的道路。从这些角度来考虑，这个梦境就像是一个出生的决定，或者从某种精神意义上看，不如说是重生的决定。一些人在找到平静之河或通过灵魂目的地的大路之前，必然先经过黑暗而偏僻的小路。[26]

做梦的人是一位杰出的歌剧艺术家，就像所有追随隐约可闻的历险召唤（这些来自内部和外部的召唤传入了他们敞开的耳朵），而不是选择一条标志可靠的寻常大路的人一样，她不得不独自前行，克服罕见的困难，“穿过肮脏、泥泞的街道”。她知道灵魂的黑夜，即但丁所说的“我们人生之旅中的黑暗森林”以及地狱的悲痛之坑：

这里是通往悲惨之城的道路，
这里是进入永恒悲哀的道路，
这里是成为迷失者的道路。[27]

值得注意的是，这个梦境细致地复制了神话故事中英雄冒险经历的普遍方式的基本轮廓。我们会发现这些有关危险、障碍和好运的重

要主题在接下来的内容中变化为几百种形式。首先是跨过敞开的阴沟[6]，然后是流过青草的清澈河流[7]，在关键时刻出现了自愿的帮助者[8]，最后是高而坚实的地面（这是人世的天堂，约旦河彼岸的乐土）[9]。它们是灵魂冒险之歌中反复出现的主题，每一个敢于倾听并追随神秘召唤的人都知道这种孤独的转变过程是危险的：

> 难以越过那锋利的刀刃，
> 诗人说，这是一条艰难之路。[28]

这位梦者在小木箱的帮助下渡过了河，不过在这类梦境中，更常见的是小船或桥梁。这是她自己的天赋与美德的象征，她借助这些天赋与美德渡过了世界之河。做梦的人没有给我们解释她的联想，因此我们不知道这个箱子里装着什么，但它一定是某种潘多拉的盒子——那是诸神送给美丽女人的天赐礼物，其中装满了福与祸的种子，还有给予人们支持的美德和希望。梦者借助它抵达了彼岸。通过类似的奇迹，每一个努力完成自我发现、自我发展这项艰难而危险的任务的人都可以被运送到生命海洋的彼岸。

众多的男男女女选择不那么危险的道路，这是比较无意识的公民和部落的常规做法。然后这些探索者借助继承而来的社会象征符号，通过仪式、赐予恩典的圣餐来获得拯救，它们是救世主给予古代人类并经过千万年的传承。只有那些既听不到内在召唤，也不了解外在教义的人的困境才是真正令人绝望的，他们就是如今的大多数人，身处内心和外界的迷宫中。唉，向导，温柔多情的童贞女阿里阿德涅在哪里，她为我们提供简单的线索，给予我们迎击弥诺陶洛斯的勇气，当怪物被杀死时，她给予我们找到自由之路的方法。



图5　神道的火仪式（约瑟夫·坎贝尔摄，日本，1956年）

当迈诺斯王的女儿阿里阿德涅看到英俊的提修斯从船上下来时，便爱上了他。这艘船装载着一群可怜的雅典少男少女，他们将被献给弥诺陶洛斯。她设法和提修斯交谈并且表明如果提修斯许诺带她离开克里特岛，并娶她为妻，她便会提供方法帮助他逃出迷宫。提修斯对她做出承诺。阿里阿德涅向代达罗斯寻求帮助，也就是设计建造迷宫的人，依靠他帮助阿里阿德涅的母亲生下迷宫里的怪物的工匠。代达罗斯给了她一卷麻线，英雄提修斯可以把它系在入口处，在走入迷宫时一点点解开麻线。我们需要的东西确实微不足道，但没有它，进入迷宫的冒险便没有成功的希望。

我们需要的小东西近在眼前。最令人奇怪的是，为罪恶的国王服务的科学家，也就是恐怖迷宫背后的智者很乐意帮助他们获得自由。不过他的身边必须有一位英雄。若干个世纪以来，代达罗斯一直代表艺术家兼科学家：他们对人类现象漠不关心，甚至是残忍的，超出了社会评判的正常界限，他们为之献身的不是他们那个时代的道德，而是献身于艺术。他是思维方式的英雄——专心致志，充满勇气和信念，一旦发现真理，他将使我们获得自由。

因此现在我们可以求助于他，就像阿里阿德涅那样。他制作麻线的亚麻是从人类想象的田野中收集而来。若干个世纪的耕种，几十年的挑选，无数头脑与双手进行栉梳、分拣和纺纱，终于制成了紧紧扭在一起的麻线。而且我们从来不是独自历险，之前有过许许多多的英雄，迷宫的奥秘已经被彻底解开，我们只需要跟随英雄的麻线前行。在本以为会发现可憎之物的地方，我们看到了神祇；在本以为会杀死另一个人的地方，我们杀死了自己；在本以为会向外远游的地方，我们来到了自我存在的核心；在本以为会孑然一身的地方，我们却与全世界在一起。

悲剧与喜剧

“幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭各有各的不幸。”列夫·托尔斯泰用这句预言性的话作为他小说的开篇，小说描写了女主人公安娜·卡列尼娜精神上的分崩离析。在这位意乱情迷的妻子、母亲兼充满盲目激情的情妇卧轨后（以一种象征她灵魂状况的姿态结束了她迷乱的悲剧人生），至今的七十年里，赞美浪漫爱情的文章、新闻报道和未被记录的痛苦传闻不断地喧嚣着，向迷宫中那牛头的魔鬼致敬：这是神愤怒发狂、具有破坏性的一面，而当同样的神变得温和仁慈时，他便是世界生机勃勃运转的原则。现代浪漫故事，就像古希腊的悲剧一样，赞美着肢解的秘密，那归根结底就是生命。幸福的结尾被嘲笑为一种歪曲，因为正如我们所知、所见，世界只有一种结尾：随着我们所爱的形式的消逝，我们的心会死亡、肢解、瓦解、被钉在十字架上。

“怜悯就是当面对不祥而持久的人类苦难时，攫住人们的思想并与受苦难者合为一体的情感。恐惧就是当面对不祥而持久的人类苦难时，攫住人们的思想并与神秘的原因合为一体的情感。”[29]正如吉尔伯特·默里（Gilbert Murray）在因格拉姆·拜沃特（Ingram Bywater）翻译的亚里士多德的《诗学》[30]（*Poetics*）的前言中所指出的，悲剧的卡塔西斯（Katharsis）（例如，悲剧观众通过怜悯和恐惧的体验所获得情感上的净化或涤罪）类似于早期仪式中的卡塔西斯（洗除过去一年的污点和毒害，以及罪恶与死亡的不良影响，使社群得到净化），这是节日和神秘剧中肢解公牛神狄俄尼索斯（Dionysos）的功用。在神秘剧中，深思的头脑不是与将死的身体连在一起，而是与被身体占据了一段时间的持续的生命之源连在一起。在那段时间里，深思的头脑就是被包裹在幻影中的现实（既是受难者也是秘密的原因）。当摧毁了人们自信的悲剧[31]撕裂、粉碎并分解我们的血肉之躯时，深入幻影中的根基，即我们的自我也会随之分解。

无论你的形状和姓名是什么，出现吧，出现吧，

哦，大山一样的公牛，一百个头的蛇，喷火的狮子！
哦，上帝、野兽和神秘之物，来吧！[32]

在时空世界中意外的逻辑承诺与情感承诺的消亡；在亲吻我们的毁灭中，对庆祝自己的胜利并因此兴奋不已的普遍生命的承认与重视；对死亡不可避免的命运的热爱，构成了悲剧艺术的体验——其中有喜悦和救赎的狂喜：

我的岁月流逝，作为仆人，
从初识伊达山的天神朱庇特开始，
我在扎格列欧斯午夜游荡之地游荡。
忍受他雷霆般的叫喊，
我完成了他流血的红色盛宴，
高举着圣母的山火，
我终于获得自由，
用披着铠甲的祭司巴克斯的名字来命名。[33]

现代文学在很大程度上致力于勇敢地且有辨别力地观察破碎得令人厌恶的事物轮廓，这些轮廓大量存在于我们的前面、周围和内部。在抱怨这种破坏的自然冲动被压抑的地方——不论是大声指责还是开出灵丹妙药，出现了一种比希腊悲剧更强有力的悲剧艺术：现实而深刻的、丰富有趣的民主悲剧。在这些悲剧中，神祇不只是在名门望族的灾难中被钉在十字架上，在普通人家的灾难也是如此（包括每一个受苦受难的人）。悲剧中没有虚构的天堂、未来的幸福和缓解巨大痛苦的补偿，只有彻底的黑暗、不满足的空虚，接纳并吞噬那些来自子宫并注定会失败的生命。

揭示从悲剧到喜剧这条黑暗的内心之路所隐藏的危险

与所有这一切相比较，我们获得成就的琐碎故事显得那么可怜。我们非常了解即使那些令世人嫉妒的人也会体味到失败、丧失和幻灭的痛苦，以及具有讽刺意味的一无所长的折磨。因此我们不愿意给喜剧赋予像悲剧一样高的地位。讽刺性的喜剧是可以接受的，它们是令人愉悦的逃避之所，但是“从此以后幸福地生活在一起”的童话故事无论如何无法让人认真对待。它属于幻想的儿童世界，避免儿童看到他们很快就会认清的现实。这就像写给老年人的“从此以后便进入天

堂”的神话，他们即将结束生命之旅，他们的心必须准备好走过最后一个入口，进入漫漫黑夜——现代冷静的西方人对悲喜剧的评判建立在对童话故事、神话和救赎喜剧所描写的现实的彻底误解之上。在古代的世界中，童话故事、神话和救赎喜剧被认为比悲剧的地位更高，它们包含着更深奥的真理、更艰难的实现、更合乎逻辑的结构和更完整的启示。

童话故事、神话和有关神的灵魂喜剧的幸福结局应该被看成是对人类普遍悲剧的超越，而不是一种否认。客观世界依然如故，但由于主体内在的重点发生了转变，因此客观世界会被认为也发生了转变。之前生与死相互斗争的地方，现在出现了永久的存在——它对时间中的意外事件漠不关心，就像壶里的开水对气泡的命运、宇宙对星系的出现和消失漠不关心一样。悲剧打破了形式和我们对形式的依附，而喜剧体现了生命中不可战胜的取之不尽用之不竭的、野性而无忧无虑的乐趣。因此两者是同一神话主题与体验的两种表达方式，神话主题与体验包含这两者，同时它们构成了神话主题与体验的边界：下降和上升（希腊语是kathodos和anodos），它们共同构成了全部的启示，那就是生命。如果个体想洗涤罪行（不服从神的意愿）和死亡（认同死的形式）的不良影响，就必须知道并热爱这个启示。

“万物在改变，但不会消亡。灵魂一会儿游荡到这儿，一会儿游荡到那儿，占据它喜欢的任何形体……因为曾经存在的已不复存在，曾经不存在的变得存在了。因此整个运动的过程周而复始。”[34]

“据说只有身体是有终结的，而永恒不灭的、高深莫测的自我是它内在的精神。”[35]

神话和童话故事的任务就是揭示从悲剧到喜剧这条黑暗的内心之路所隐藏的危险，以及所需要的技巧。因此神话和童话故事中的事件非常荒诞离奇又“不真实”：它们代表心理上的胜利，而不是有形的胜利。即使是关于真实历史人物的传奇，胜利行为也并不是以逼近生活的形式呈现的，而类似于梦境。因为关键点不在于这种行为在现实中是否发生过，而在于这种行为发生之前，在我们都知道并且在梦中去

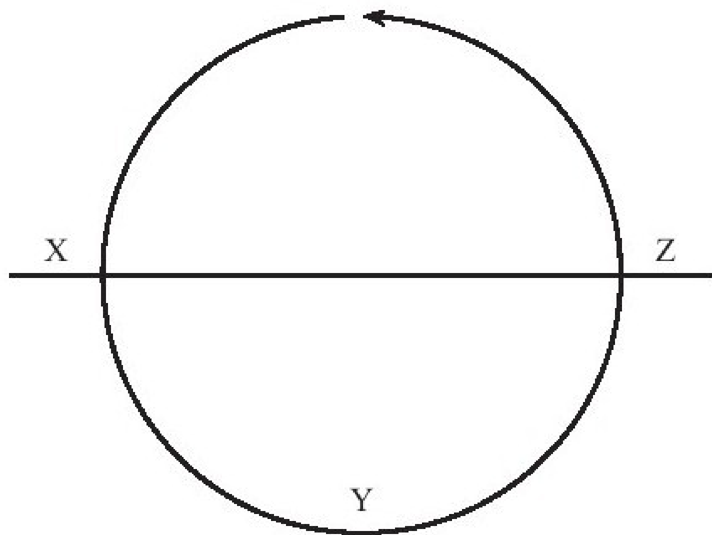
过的迷宫里，必须发生另一件更重要、更基本的事情。神话中英雄的转变可能是外显的、偶然的，但本质上它发生在内心——为了实现世界的改变，英雄要在内心深处克服隐藏的阻碍，恢复长期遗失和被遗忘的力量。当完成这种行为后，生命不会再在无处不在的灾难的蹂躏下绝望地承受痛苦，不会再被时间和空间摧毁。虽然仍然会有恐惧，仍然会有纷乱喧闹的痛苦哭喊，但生命中会弥漫着支持一切的爱以及对自己不可征服的力量的了解。在混沌的深渊中燃烧着的光亮突然迸发出来，变得越来越喧闹。可怕的蹂躏因此看起来像是无处不在、永恒不灭的阴影，时间屈服于荣耀，世界唱出了奇妙的、天使般的，但最终也是单调的塞壬之歌。就像幸福的家庭一样，神话和被救赎的世界都是相似的。



图6　怪物驯服者（镶嵌的贝壳和青金石，苏美尔人，伊拉克，公元前2650—前2400年）

英雄与神

神话中英雄历险之旅的标准道路是成长仪式准则的放大，即启程—启蒙—归来。这可以被命名为单一神话的核心单元。[36]



英雄从日常的世界勇敢地进入超自然的神奇区域（X）；在那里遇到了传奇般的力量，取得了决定性的胜利（Y）；英雄带着这种力量从神秘的冒险之旅中归来，赐福于他的人民（Z）。

佛陀成道的故事最能体现英雄任务的艰巨

普罗米修斯（Prometheus）上升到天国，盗取神的火后又回到尘世。伊阿宋（Jason）驾船驶过撞岩进入充满奇异事物的海洋，用计谋战胜了守卫金羊毛的毒龙，带回金羊毛，使他有能力从篡位者手中夺回王位。埃涅阿斯（Aeneas）进入冥府，渡过可怕的死亡之河，把面包扔给三个头的看门狗刻耳柏洛斯（Cerberus），最后终于和他死去父亲的幽灵相见，他明白了一切真相：灵魂的命运、他将建立的罗

马的命运以及如何能避免或承受住所有的重负。[37]他通过象牙门回到了他的世界。

当英雄的任务被深入地理解并实施时，其困难性和崇高的意义才会体现出来，而佛祖历尽艰辛的传奇故事便是很好的代表。年轻的王子乔达摩·释迦牟尼偷偷骑上皇室的骏马犍陟，从他父亲的皇宫里出发，奇迹般地通过了守卫森严的大门，在两万四千个神祇为他用火把照明的夜色中穿行，轻松地跨过一条宽1　128肘尺[10]的大河，一剑割断了自己皇族的头发，剩下的头发大约只有两指宽，头发卷向右侧，紧贴在他的头上。他穿上僧侣的衣袍，以乞丐的身份游走于世界，在这些看似毫无目的的游荡中，他实现并超越了冥想的八个阶段。他放弃了王位的继承，在六年多的时间里进行极端的苦修，身体非常衰弱，看起来像是死了，但不久后恢复过来。之后他重新回归到不那么严格的修行生活。



图7　菩提树下的释迦牟尼（印度，片岩雕刻，公元9世纪晚期—公元10世纪早期）

一天他坐在一棵树下，凝视着世界的东方部分，他的光辉把大树

照亮了。一位名叫苏耶妲的牧羊女走过来，把装在金碗里的乳糜呈献给他。当他把空碗抛入河中时，碗逆流漂走。这个迹象预示着他即将取得胜利。他站起来，沿着一条神祇装饰过的道路前行，这条路宽一千一百二十八肘尺。蛇、鸟和树林与田野中的诸神用鲜花和芳香向他表示敬意，天国的唱诗班洒下美妙的音乐，芳香、花环、和谐的欢呼声充满了整个世界，因为他正在走向悟道之树，即菩提树。在菩提树下，他将拯救宇宙。他以坚定的决心将自己置于固定不动之地，爱与死亡之神魔王玛拉（Kāma-Māra）径直向他走来。

这位危险之神有一千只手，每只手都持有武器，他骑着大象出现了。他的军队围绕着他，前面、左面和右面的军队曼延了十二里格[11]，后面的军队远至世界的边界，上方的军队高达九里格。保护宇宙的神祇逃之夭夭，但未来的佛陀在菩提树下一动不动。接下来爱与死亡之神攻击他，试图摧毁他的定力。

旋风、岩石、雷电与火焰、有着锋利边缘且冒着烟的武器、燃烧的煤块、炙热的灰、沸腾的泥浆、灼热的沙子和层层的黑暗向救世主袭来，但是这些投射物都被乔达摩志高的完美力量转化为天国的鲜花和药膏。接下来魔王玛拉让他的女儿们上阵，她们是淫欲、爱欲和性欲，妖娆的侍女簇拥着他，但是伟大的乔达摩没有被分散注意力。最后魔王玛拉对乔达摩占据固定不动之地的权利发起挑战，愤怒地向他投掷锋利如剃刀的圆铁饼，并吩咐大批军队将大山的岩石碎块砸向他。但是未来的佛陀只是移动他的手，用手指尖触碰地面，让大地女神证明他有权坐在他所坐的地方。她发出成百上千、成千上万的怒吼来作证，以至于魔王玛拉骑乘的大象屈膝跪倒向未来的佛陀敬礼。军队立即散去，大千世界的众神撒下花环。

在日落之前征服者取得了初步胜利，初夜时分他知道了自己的前世；二更天时他的眼睛拥有了洞察一切的视力；到晨更的时候他理解了因缘法则；在破晓时分，他体验到了大彻大悟。

在接下来的第一个七天里，乔达摩，即现在开悟的佛陀一动不动地坐着，沉浸在极乐中。在第二个七天里，他站在旁边并凝视着他获

得觉悟的地点。在第三个七天里，他在站的地方和坐的地方之间徘徊。在第四个七天里，他暂居在一个众神布置的亭子里，回顾有关因果与解脱的全部教义。在第五个七天里，他坐在少女苏耶妲用金碗送给他乳糜的树下，冥想着涅槃的美妙教义。他移坐到另一棵树下，一场狂风暴雨肆虐了七天，但蛇王从树根处出现，用他膨胀起来的头巾状颈部保护佛陀。最后佛陀在第四棵树下坐了七天，享受着解脱的美妙。之后他怀疑自己获得的启示能否传递给别人，他曾想把这些智慧保留给自己，但梵天神从天而降，恳求他成为众神和众人的导师。佛陀被说服了，决定去宣扬成佛之路。他回到城市，在市民中游走，赐予他们无价的恩惠，那就是道的知识。[38]

《旧约全书》中的摩西传奇也记录了类似的英勇事迹。在他带领以色列人离开埃及的第三个月中，他们来到了荒野的西奈山。在那里以色列人正对着山扎起了帐篷。上帝在山上呼唤摩西，他向上帝走去。上帝把《十诫》赐予他，命令他带着《十诫》回到以色列人中间，他们是上帝的子民。[39]

犹太人的民间传说声称，在上帝赐予启示的那天，人们可以听见从西奈山传来的各种隆隆声。

> 闪电伴随着越来越响的号角声，人们吓坏了，不停地颤抖。上帝弄弯天空，移动大地，撼动世界的边界，深渊为之摇晃，众天神都害怕起来。上帝通过火、地震、暴风雨和冰雹四个大门发出了他的光辉。大地认为死亡者将要复活，对于它所吸收的被屠杀者的血，对于它所掩埋的被谋杀者的尸体，它必须做出解释。直到听见第一句摩西十诫，大地才平静下来。
>
> 天空打开，西奈山摆脱大地升到空中，它的顶峰高耸地插入天空，厚厚的云遮住了四面的山坡，和上帝王座的底部相连。上帝的一侧陪伴着两万两千个头戴利未人花冠的天使，利未人是唯一忠于上帝的部族，其他部族都崇拜金牛犊。上帝的另一侧是六万三千五百五十个天使，每个天使拿着送给所有以色列人的烈火冠冕。第三个侧面有比这个数量多一倍的天使，而第四个侧面的天使更是多得不计其数。因为上帝并不只出现在一个方向，而是同时出现在四面八方，然而这并不妨碍他的荣耀充满天空与大地。尽管西奈山上容纳了这么多人，但一点儿不拥挤，也没有骚乱，每个人都有容身之处。[40]

回归社会并与它重新融合

正如我们很快将会看到的，无论是在东方神话广阔的、几乎无边无际的形象中，还是在希腊神话充满力量的叙述中，或是在《圣经》壮美的传奇中，英雄的冒险经历通常遵循以上描述的核心模式：离开凡人的世界，进入某种力量之源，然后返回凡人的世界，生命得到了提升。释迦牟尼带回来的恩赐曾保佑着整个东方世界，那是关于佛法的美妙教义，就像摩西的十诫保佑着西方世界。希腊人认为火是人类文化最早的证据，这应该归功于普罗米修斯超越世俗的行为。罗马人则把支持整个世界的城市的建立归功于埃涅阿斯，他离开了沦陷的特洛伊城，来到可怕的地下死亡世界。在任何地方，无论在什么兴趣领域中（无论在宗教、政治还是个人领域中），真正富有创造力的行为都被描绘成来自某种死亡状态的行为，都是在英雄的无名期发生的事情。因此英雄的回归就像重生，他变得伟大而且充满了创造性的力量，人类也一致拥护他。因此，为了反复认识到其中的启示，我们应该跟随许多英雄人物经历冒险的经典阶段。这不仅有助于我们理解这些形象对当代生活的意义，而且有助于理解人类心灵在渴望、力量、变迁和智慧等方面的同一性。

以下的内容将以一段冒险经历的形式呈现，它是由一些人类命运的象征性承载者的故事混合而成。第一部分第1章将呈现第一个阶段，即分离或启程，其中包含五个子部分：

（1）“历险的召唤”，即英雄使命的迹象；

（2）“拒绝召唤”，即逃离神祇的愚蠢行为；

（3）“超自然的援助”，即历险者所获得的意外帮助；

（4）“跨越第一个阈限”；

（5）“鲸鱼之腹”，即进入黑暗王国的通道。

第2章呈现的是“启蒙过程中的考验与胜利”阶段，其中包含六个子部分：

（1）“考验之路”，即众神危险的一面；

（2）“遇到女神（玛格那玛特）”，即婴儿重新获得幸福；

（3）“妖妇的诱惑”，即俄狄浦斯的领悟与苦恼；

（4）“与天父重新和好”；

（5）“奉若神明”；

（6）“最终的恩赐”。

“回归并与社会重新融合”是灵性能量在俗世中不断地循环所必不可少的，而且从社群的立足点来看，这使得英雄的长期隐退有了合理的理由。英雄自己可能会觉得这是所有阶段中最困难的。因为如果他像佛陀一样克服难关，实现了大彻大悟后的深层平静，那么众生的悲苦以及对他们的关心或希望都会彻底湮灭这种平静体验带来的极乐。或者启发被经济问题困扰的众生似乎是一个艰巨得无法解决的难题。另一个方面，如果像普罗米修斯一样，英雄没有承受所有启蒙的考验，只是直奔目标（通过暴力、花招或运气），攫取他意欲得到的恩惠，那么他所不能平衡的力量便会做出剧烈的反应，从内部和外部将他摧毁，就像普罗米修斯被岩石所困，岩石代表他那被玷污的潜意识。在第三种情况下，如果英雄没有经历艰险，也愿意回到世人中间，他可能会遭遇严重的误解，被他打算帮助的人轻视，以至于事业落空。第3章将通过六个子部分来探讨这些可能发生的情况：

（1）“拒绝回归”，即摒弃世人；

（2）“借助魔法逃脱”，即普罗米修斯的逃脱；

（3）“来自外界的解救”；

（4）“跨越归来的阈限”，即回归平凡的俗世；

（5）“两个世界的主宰”；

（6）“生活的自由”，即终极幸福的性质和作用。

The Hero with A Thousand Faces

在以洪水泛滥为主题的故事中，英雄轮回式的冒险历程会以相反的形式出现。在这类故事中，并非英雄求助于神力，而是神力与英雄作对，然后重归平息状态。地球上任何地方都发生过洪水泛滥的故事。它们构成了世界历史中原型神话不可缺少的一部分，因此第二部分“宇宙创世的周期”对此进行了探讨。洪水中的英雄是人类原始生命力的象征，即使在最严重的灾难与罪恶的紧要关头，人们也能存活下来。

单一神话中复合而成的英雄是具有卓越天赋的人物。他通常受到他所在社会的尊重，也常常不被认可或受到鄙视。他发现他和/或他所处的世界缺少一种象征性的东西。在童年故事里，缺乏的可能是像某种金戒指那样不重要的东西，然而在预示大灾难的幻象中，整个人世的物质与精神生活变得崩溃或濒临崩溃。

一般来说，童话故事中的英雄能够获得国家的、微观的胜利，而神话中的英雄获得的是全世界的、历史性的宏观胜利。前者——最年幼或让人看不起的孩子会成为具有非凡力量的大师，战胜压迫他的人，而后者则会从冒险经历中带回来使整个社会获得重生的方法。部族的或当地的英雄，比如黄帝、摩西、阿兹特克人的特斯卡特利波卡（Tezcatlipoca）把恩惠带给一个民族，而全世界的英雄，比如穆罕默德、耶稣、佛陀，给整个世界带来启示。

无论英雄是荒诞可笑的还是令人崇敬的，是希腊人还是野蛮人，是异教徒还是犹太人，他的旅程在基本结构上没有什么差别。民间故事更多描绘的是英雄有形的行为，而更高层次的宗教呈现的则是精神上的行为，然而我们会吃惊地发现，在冒险的形态、人物的作用以及取得的胜利方面，两者几乎没有差异。如果某个童话故事、传说、仪式或神话省略了原型模式中的某个基本要素，那么这个要素会以某种方式或其他方式被暗示出来——被省略的部分本身便能够充分说明这个例子的历史与反常情况，正如我们一会儿将看到的。

第二部分“宇宙创世的周期”展现了世界被创造与破坏的宏伟想象，这是赐予英雄的启示。第5章“产生”探讨了宇宙如何凭空形成。

第6章“童贞女得子”描述了女性力量创造性的救赎作用，首先描述的是宇宙规模上的宇宙之母，接下来在人类星球上再一次探讨英雄的母亲。第7章“英雄的蜕变”通过一些典型阶段，追溯了人类历史的传奇进程，根据不同民族的不同需要，英雄会以各种形式登上历史舞台。第8章“消解”讲述了曾被预言过的结局，首先是英雄的结局，然后是世界的结局。

在各大洲宗教作品中，宇宙创世的周期具有惊人的一致性。[41]这使得英雄的冒险历程有了一个有趣的新变化，因为现在危险的旅程不是为了获得，而是为了重新获得；不是为了发现，而是为了重新发现。这说明英雄历尽艰险寻找并赢得的神圣力量一直存在于他的心中。他是“国王的儿子”，逐渐认识到自己真正的身份，于是开始行使自己作为“上帝之子”的权力，他终于知道这个称谓有多么重要。从这个视角看，英雄是我们每个人内心都隐藏着的创造与救赎的神圣形象的象征，只是等待我们去认识它，使它呈现出生命而已。

年轻的圣徒西缅（Symeon，949—1022）这样写道：

> 变成许多部分的上帝依然是完整的上帝，但每一部分都是基督的全部。我看到他在我家里，他出人意料地出现在所有的那些日常事物中，以难以言表的方式与我融合在一起，向我跳过来，我们之间似乎什么都没有，就像火之于铁，光之于玻璃。他使我像火，像光。我成了以前从很远的地方看到的东西。我不知道如何将这个奇迹与你联系起来……我生来是个人，而上帝的恩典使我成为上帝。[42]

伪福音《夏娃福音》（*Gospel of Eve*）描述了类似的幻想：

> 我站在高高的山上，看见一个巨人和一个矮人。我仿佛听到一声雷鸣，于是走近些倾听。他对我说：我是你，你是我，无论你在哪里，我都在你那里。我分散在万物之中，只要你愿意，你便可以把我汇聚在一起，汇聚我等于汇聚你自己。[43]

因此我们可以把这两者——英雄和他最终的神，探求者和被找到者，理解为单一的自我反映这一奥秘的内在和外在，这与世界的奥秘完全相同。超级英雄的伟大事迹就是逐渐在各种各样的情况下认识到这种统一性并将它传播给其他人。

世界的中心

英雄成功的冒险历程将生命之流重新释放到世界的身体中。生命之流的神奇可以用营养物质的循环，能量的动态流动或恩典在精神上的显现来代表。这种形象的多样性便于交替使用，分别代表生命力的三种浓缩程度。丰收是神的恩典，神的恩典是灵魂的食粮。电闪雷鸣是雨水的先兆，雨水会让土地变得肥沃，同时它也彰显了神释放的能量。恩典、营养物质和能量，它们被倾注到有生命的世界中，在它们难以发挥功效的地方，生命就会死亡。

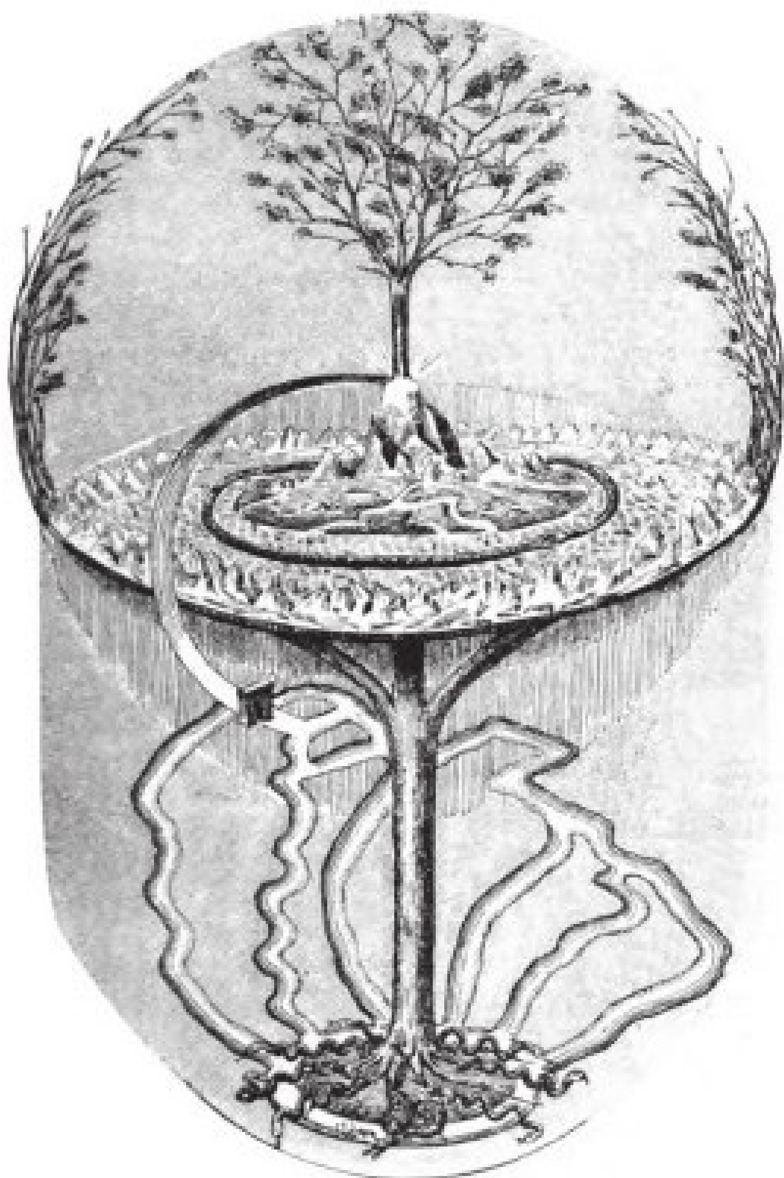


图8　宇宙树（蚀刻版画，斯堪的纳维亚，19世纪早期）

生命之流来自不可见的源头，进入点就是象征宇宙的圆形中心，也就是佛陀传说中不可移动之点，[44]据说世界围绕着这个点旋转。在这个点的下面是支撑大地的宇宙之蛇，即龙的头，它象征着深渊之

水。深渊之水是创造生命的神圣能量，是造物主的本质。[45]生命之树，也就是宇宙本身，便是从这个点生长出来的。它扎根在具有支持作用的黑暗中，金色的太阳鸟栖息在生命之树的最高点，一口永不枯竭的泉水在树根部汩汩地喷涌。它还可以呈现宇宙之山的形象，山上有众神之城，就像山顶上由光构成的莲花。在它中空的部分有群魔之城，由各种宝石照明。另外，它还可以是宇宙男人或女人的形象（比如佛陀或跳舞的印度女神卡莉），他们坐在或站在这个点上，甚至被固定在树上（阿提斯、耶稣、沃坦），因为作为神的化身，英雄本身就是世界的中心，永恒能量通过它进入时间的中心点。因此世界的中心是不断创造的象征：万事万物中不断涌出的赋予生命的奇迹使世界得以保持的秘密。

在堪萨斯州北部和内布拉斯加州南部波尼族人举行的哈冠（Hako）仪式中，祭司会用脚趾画一个圆。一位祭司曾说：

> 这个圆代表鸟巢。我之所以用脚趾画圆是因为老鹰也用它的爪筑巢。尽管我们在模仿鸟类筑巢，但这个行为还有另外一种含义：我们在思考蒂拉瓦创造的人类得以生活在其中的世界。如果你登上高山，环顾四周，会看到天空的各处与大地相连，人们生活在这个圆形的围场中。因此我们画的圆并不只代表鸟巢，还代表蒂拉瓦为所有人创造的居住地。这个圆形还代表亲属、氏族和部落。[46]

天空的穹顶被放置在大地的四个角上，有时由四根象柱支撑，柱子的形状可能是国王、巨人、矮人、大象或乌龟。因此从传统上看，圆形求面积的数学问题很重要：它包含着从天空形式转化为大地形式的秘密。家中的炉灶和寺庙的祭坛是大地之轮的轮毂，是宇宙之母的子宫，其中的火便是生命之火。房屋、皇冠、山峰或灯笼顶部的开口是天空的毂或中心，灵魂通过它从永恒中归来，就像在生命之火中焚烧的祭品，上升的烟就像车轴，将祭品的气味从大地的轮毂托举到天空之轮的轮毂。[47]

它们填满了神的饭碗，也就是太阳，这是取之不尽、用之不竭的圣杯，承载着丰富的祭品物质，祭品的肉确实就是肉，祭品的血确实就是血。[48]太阳同时也是人类的供养者。点燃炉灶的太阳光象征着被

传递到世界子宫的神的能量——它也是连接并转动两个轮子的轮轴。通过太阳之门，能量的流动持续不断。神通过它降临大地，人通过它升入天空。“我是门：任何通过我进入的人能够得到拯救并能自由出入，发现牧场找到牧草。”[49]“他吃我的肉，饮我的血，住在我的里面，而我也在他的里面。”[50]

对于依然从神话中获取营养的文化来说，象征性的暗示使得人类存在的景象和每一个阶段都充满了生机与活力。超自然的保护者保护着山丘和小树林，它们与有关创世的当地历史中众所周知的事件存在联系。此外，到处都是特殊的圣地。只要是英雄出生、历练或重返虚空的地方，都会被记录下来并被神圣化。庙宇被建造起来，用以表明它完美的中心性并激发出它的奇迹，因为这里是进入丰饶的突破点。有的人在这个点找到了永恒。因此这个地点可以帮助人们进行有益的冥想。设计这类庙宇的一个规则是模拟地平圈的四个方向，位于中心的神龛或祭坛象征无穷尽之点。进入庙宇群并来到祭坛的人是在模仿最初英雄的行为。他的目的是重演这种普遍的模式，以此唤起他心中聚集生命、恢复生命的记忆。

古代城市修建得像个庙宇，四个方向上有大门，中心位置是城市创建者的主要圣祠。市民在这个象征物的范围内生活劳作。全国和世界的宗教区域本着同样的精神，是以某座母城为中心的，比如西方基督教以罗马为中心，伊斯兰教以麦加为中心。全世界的穆斯林每天三次朝着克尔白礼拜，这就像是在世界那么大的一个轮子里，轮辐都指向了克尔白这个中心。它构成了所有人都“服从”阿拉意志的象征。我们在《古兰经》中可以读到：“因为正是阿拉将告诉你一切行为的真理。”[51]或者宏伟的庙宇可以被建立在任何地方，因为最终整个宇宙无处不在，任何地方都可以成为力量的所在。在神话中任何一片草叶都承担起救世主的形象，引导上下求索的流浪者进入他自己内心的至圣所。

因此世界的中心无处不在。它是所有存在物之源，它产生了世界上形形色色的善与恶、丑与美、罪行与美德、快乐与痛苦。希腊哲学家赫拉克利特指出：“对神来说，万物都是公平、美好而正确的，但

人认为某些事物是正确的，某些则是错误的。”[52]因此在世界各地庙宇中受人膜拜的形象绝不会都是美丽的、仁慈的，甚至也不一定道德高尚。比如《约伯记》中的神祇，他们远远超出了人类价值观的范围。与之类似，神话中最伟大的英雄也不都是品行正直的人。美德只是教学法上达到最终领悟的前奏，这种领悟超越了所有成对的对立物。美德战胜了以自我为中心的自我，使得超越个人的中心性成为可能。但是当超越这种中心性时，快乐或痛苦、邪恶或美德、我们自己的自我或其他任何人的自我还有什么意义呢？我们通过万事万物感知到这种超越的力量，它存在于万事万物中，在所有事物中它都是美妙的、有价值的，我们应该对其表示深深的敬意。

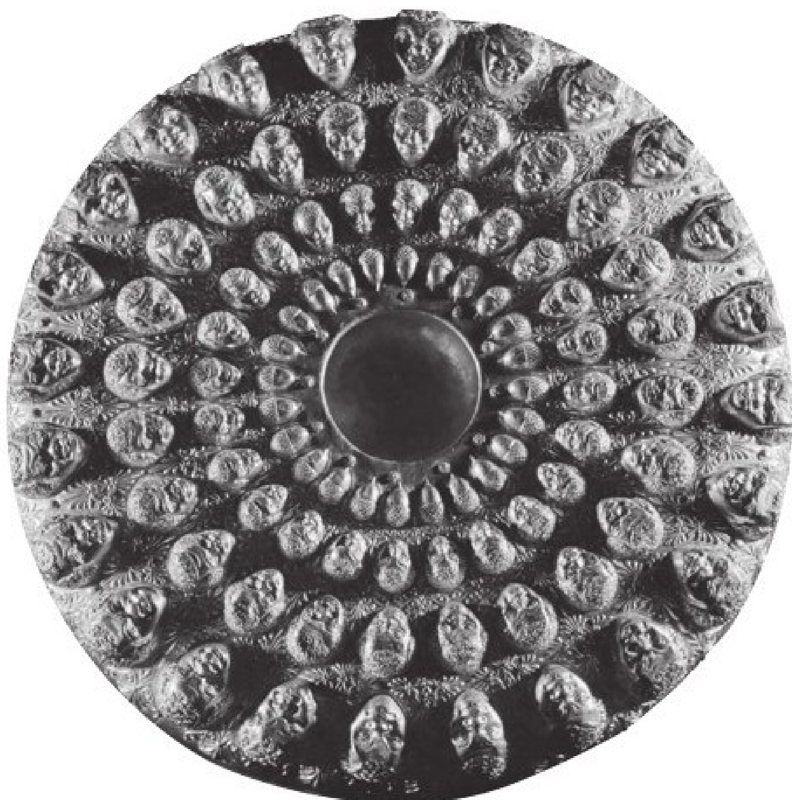


图9　圆锥形神石（黄金的小瓶子，色雷斯人，保加利亚，公元前4世纪—前3世纪）

因为赫拉克利特曾经主张：“不相似的事物结合在一起，会从差

异中产生出最美好的和谐，一切事物产生于冲突。”[53]或者正如诗人布莱克（William　Blake）告诉我们的：“狮子的怒吼、狼的嚎叫、汹涌的大海的狂暴和具有破坏性的利剑，都是永恒的一部分，凡人无法认清它们。”[54]

约鲁巴的一则轶事生动地解释了这个观点，这段轶事是关于恶作剧之神埃德舒（Edshu）的。

> 一天，这位古怪的神沿着两块田地之间的小路前行。他看到两块田地里各有一位农夫在耕作，于是决定和他们开个玩笑。他戴着一顶一侧是红色，另一侧是白色，前面是绿色，后面是黑色的帽子（它们是世界四个方向的颜色，也就是说埃德舒成了世界中心的化身）。两位友好的农夫在回村时，其中一个对另一个说：“今天你有没有看到一个戴白帽子的老人经过？”另一个人回答说：“什么，明明戴的是红帽子。”第一个人反驳道：“不对，就是白帽子。”他的朋友坚持说：“那是一顶红帽子。我亲眼所见，你一定瞎了。”第一个人反驳道：“你一定是喝醉了。”他们的争吵发展成了打闹，他们开始互相动刀子，邻居把他们带到酋长面前，让酋长做评判。在审判现场，埃德舒也在人群中。当酋长很为难，不知道怎样判才公平时，这位老恶作剧之神现了身，把他的玩笑告诉大家，给人们看他的帽子。他说：“这两个人忍不住争吵起来，这正是我希望的。制造冲突是我最大的乐趣。”[55]

在道德家义愤填膺时，在悲剧诗人遗憾与恐惧时，神话把完整的人生变成了一出宏大而可怕的神的喜剧。奥林匹斯山神的笑声至少不是逃避现实，而是冷酷无情，它具有生活本身的冷酷性，我可以把这看成是造物主的冷酷无情。从这方面来看，神话使得悲剧性的态度看起来多少有些滑稽可笑，简单的道德判断显然是目光短浅的。然而一种信念可以抵消这种冷酷无情，那就是相信我们看到的一切都反映了持久的且不会受到痛苦影响的力量。因此这些故事既冷酷无情又无所恐惧，它们充满了超然的匿名性的快乐，这种匿名性存在于所有在时间中出生、在时间中死亡、以自我为中心、战斗着的自我中。

I fied Him,

down the nights and sown the days;

I fied Him ,

down the arches of the years;

I fied Him,

down the labyrinthine ways

of my own mind;and in the mist of tears

I hid from Him,

and under running laughter.

THE

HERO

WITH A

THOUSAND

FACES

第一部分

英雄的历险

Departure　Initiation　Return　The Keys



图10　塞姬走进丘比特的花园（布面油画，英格兰，1903年）

启程

1

很久很久以前，当人们许下的愿望还能够实现时，有一位国王。

历险的召唤

很久很久以前，当人们许下的愿望还能够实现时，有一位国王。国王的女儿们都很美丽，小女儿的美貌尤为出众，就连见多识广的太阳每次照耀她的脸庞时也会为之惊叹。在国王的城堡附近有一大片幽暗的森林，森林中一棵老酸橙树下有一眼泉水。当天气很热的时候，国王的小女儿会走进森林，坐在凉爽的泉水边乘凉。为了打发时光，她会带着一个金色的球，把它抛起来再接住，这是她最喜欢的玩具。

一天，公主的金球没有落入她伸向空中的小手里，公主没有接住球，球在地上弹了一下，直接滚入泉水中。公主的目光一直追随着球，但球消失在泉水里，泉水很深，深不见底。她开始哭泣，哭声越来越大，什么也不能让她得到安慰。正当她哭泣时，她听到有人在叫她："公主，出了什么事？你哭得这么伤心，连石头也要同情你了。"她向四下里张望，想看一看声音来自哪里。她看到一只青蛙从水里伸出它那肥胖而丑陋的脑袋。"哦，是你吗，扑通扑通跳水的老家伙，"她说，"我在为我的金球哭泣，它掉到泉水里了。""别着急，不要哭，"青蛙回答道，"我可以帮助你，可是如果我帮你取回了玩具，你将怎么报答我？""任何你想得到的东西，亲爱的青蛙，"她说，"我的衣服、我的珠宝，甚至我戴的金冠。"青蛙回答说："我不想要你的衣服、你的珠宝和你的金冠，如果你真的喜欢我，那就让我成为你的玩伴，陪着你；在你吃饭时让我坐在你旁边，吃你小金盘子里的食物，喝你小杯子里的水，睡在你的小床里。如果你向我做出这样的保证，我会下去取回你的金球。""好的，"她说，"我保证你会得到你想要的一切，只要你把球找回来。"但是她心里想："那只愚蠢的青蛙真啰唆！它应该和它的同类待在水里，永远也不能与人类为伴。"

青蛙得到她的保证后，把头扎入水里，沉了下去，过了一会儿它浮了上来，嘴里衔着金球。它把球抛在草地上。当公主看到自己可爱的玩具时，她站起身，捡起球，然后飞快地跑走了。"等一等，等一等，"青蛙大叫，"带上我，我不能像你那样奔跑。"可是这样做有什么用呢？虽然它使劲地呱呱叫，但公主完全不理会，赶紧跑回了家，很快便彻底忘记了那只可怜的青蛙——它一定又跳回泉水里了。[1]

这个故事说明历险是如何开始的。一个失误——显然完全出于偶然，揭晓了一个未知的世界，个体与他还不太了解的力量之间发生了关系。正如弗洛伊德曾说过，[2]失误并非出于偶然。它们是被压抑的欲望冲突的结果。它们是无知的泉水在生活表面形成的涟漪。泉水可能很深，就像灵魂本身一样。这个失误可以被看成是命运的开端。因此在童话故事中，金球的消失是公主命运的第一个征兆，青蛙是第二

个征兆，被忽视的承诺是第三个征兆。

作为突然开始发挥作用的力量的初步表现，青蛙奇迹般的出现可以被当成是“先兆”，导致它出现的危机则是“历险的召唤”。先兆的召唤可能是生，比如在当下的事例中；也可能是死，比如在生命的晚期。有些召唤意味着崇高的历史性事业，有些召唤标志着宗教启蒙的发端。正如神秘主义者所领会的，它们预示着所谓的“自我的觉醒”[3]。而童话故事中那位公主，它只不过预示着青春期的降临。但是无论召唤是否重要，无论处于人生进程的哪个阶段，召唤总是以变形的神迹拉开序幕，即灵魂发生转变的仪式或时刻，当完成它们时，便意味着死亡和出生。熟悉的生命范围被突破，旧有的概念、理想和情感模式不再适用，超越阈限的时刻即将到来。



图11　变成公牛样子的阿庇斯将已死的人作为奥西里斯运送到阴间（木雕，埃及，公元前700—前650年）

召唤的典型情境是幽暗的森林、巨大的树木、汩汩流淌的泉水和命运之力携带者令人厌恶、被轻视的外表。我们可以从中识别出世界中心的象征。在幼儿故事中，地下世界中用头支撑大地的蛇的对应物就是青蛙和小龙，地下世界中的蛇代表深渊繁育生命、创造世界的力量。它带着代表太阳的金球从水中冒出，而金球刚刚沉没在青蛙所生活的幽深泉水中。此时，青蛙就类似于从口中喷吐出冉冉升起的太阳的中国巨龙，或者类似于头上骑着年轻英俊、永生不老的韩湘子的青蛙，青蛙头上的韩湘子还手提一篮吃了可以长生不老的仙桃。弗洛伊德曾提出，所有焦虑的时刻都会重现与母亲的第一次分离，也就是分娩时令人痛苦的感受——呼吸困难、充血等。[4]反过来，所有分离和新生的时刻都会产生焦虑。无论是国王的孩子将离开父王，结束原来幸福的二元统一体，还是上帝的女儿夏娃长大成熟，将要离开田园牧歌式的伊甸园，或者是心无旁骛的未来佛陀超越人世的最后层次，相同的原型形象都会被激活，都象征危险、保证、考验、转变和出生之谜的神圣性。

童话故事里被人厌弃的青蛙或龙衔着太阳之球。青蛙、蛇、被拒绝的东西代表了潜意识的深处（“深不见底的深”），在那里贮藏着所有被拒绝的、不被承认的、未知的或不成熟的因素、原则和存在要素。在神话传说中，它们是女水妖、海神及江河湖海守护神水下宫殿中的珍珠，是地狱中给魔鬼之城照明的宝石，是支撑大地并像蛇一样环绕着大地的不朽之海中的火种，是永恒黑夜的最深处的星辰。它们是巨龙看守的黄金宝藏中的天然金块，是金苹果园中被守护的苹果，是金羊毛的细丝。因此历险的预言者或宣布者往往被尘世认定为是凶恶、可怕、令人厌恶或邪恶的。但是如果能跟随它们，那么便能穿过生命围墙进入宝石闪闪发光的阴曹地府。预言者还可能是一头野兽（就像童话故事里那样），它代表的是我们自己内心深处被压抑的本能的繁殖力，或者可能是一个蒙着面纱的神秘人物——未知的人物。

下面这个故事讲述了亚瑟王是如何做好准备和骑士们一起去骑马

打猎的：

亚瑟王一来到森林中，便看到面前有一头巨大的公鹿。亚瑟王说："我要追这头公鹿。"于是他催马向前，追了很远。亚瑟王本可以通过武力杀死公鹿，但他追了很久，他的马累得喘不过气来，倒地死掉了。一个仆人给亚瑟王牵来另一匹马。亚瑟王看到公鹿藏进了灌木丛，而他的马死了。他坐在泉水边陷入了沉思。当他这样坐着的时候，他认为自己听到了猎狗的叫声，它们的数量多达三十只。顺着声音，亚瑟王看到一种奇怪的野兽向他走来，那是他所见过和所听说过的最奇怪的野兽。野兽来到泉水边喝水，肚子里发出三十对猎狗在追踪搜索时的声音。但是当这只纯白的野兽不停地喝水时，肚子里便没有了声音。随后这只野兽在巨大的声响中离开，亚瑟王感到非常吃惊。[5]



图12　变成老鹰的伊西斯在阴间与奥西里斯做伴（石雕，托勒密王朝，埃及，公元1世纪）

其他地区也存在着相似的神话故事——北美平原的阿拉巴霍女孩就是其中一个例子。

她在一棵棉白杨树旁暗中监视一只豪猪，试图射中它，但它跑到了树后

并开始爬树。女孩追赶，想抓住豪猪，但豪猪继续往上爬，直到女孩都够不着它了。女孩说："好吧！我要继续爬，因为我想抓住豪猪，我想得到它的刚毛。如果有必要，就算爬到树的最高处我也奉陪。"豪猪真的爬到了树的最高处，但当女孩的手正要碰到豪猪时，棉白杨树突然长高了，豪猪又继续向上爬。女孩向下看了一眼，朋友们在扯着脖子喊她下来。但是在豪猪的吸引下，她不再顾及离地面越来越远所感到的恐惧，而是继续向上爬，直到从地面上看，她已经成了小黑点。最终她和豪猪都抵达了天界。[6]

下面还有两个梦境的例子，足以说明预言者的形象是自发出现的，预示着当事人的心灵已经成熟到可以发生蜕变的程度了。第一个是一位年轻人的梦，他正在寻找适应世界的新方法：

"我在一片草地上，许多绵羊在这里吃草。这是'绵羊之地'。一个陌生的女人站在绵羊之地，指着那条路。"[7]

第二个是一位年轻女孩的梦，她的同伴最近死于肺痨，她害怕自己也会患上这种病。

"我在一个开满鲜花的花园里，残阳如血。这时在我面前出现了一位高贵的黑骑士，他用严肃、低沉得令人害怕的声音对我说，'你愿意跟我走吗？'还没得到我的回答，他就拉着我的手，把我带走了。"[8]

无论是梦境还是神话，在这些历险中，作为引路者而突然出现的形象具有一种无法抗拒的吸引力，它标志着新的人生阶段和时期。这个必须被面对并且在潜意识中具有某种熟悉性的事物（尽管在意识中它是陌生的、令人吃惊的甚至令人害怕的）显现之后，之前有意义的事情现在变得毫无价值，就像那位国王的女儿的世界，突然消失在泉水里。虽然英雄会暂时回归他熟悉的领域，但暂时的回归也是徒劳无益的。接下来会出现一系列力量不断增加的征兆，直到像下面的传说"四个征兆"中一样（这是世界文学中最著名的历险召唤的故事），冒险的召唤再也无法被忽视。

年幼的王子乔达摩·释迦牟尼，也就是未来的佛陀，受到他父亲的保护，对有关年老、疾病、死亡或僧侣一无所知，父亲唯恐他受到遁世想法的影响。因为在乔达摩出生时，有人预言他要么成为世界之王，要么成为佛陀。偏爱王室使命的国王为儿子提供了三座宫殿和四

万名舞女，目的是让他的心依恋俗世。但是这些事物只是推动王子向着不可避免的方向发展，王子年纪轻轻就已经厌倦了声色犬马的生活，他变得成熟起来，等待着去迎接另一种体验。在他做好准备的时刻，征兆自动出现了：

> 某一天未来的佛陀想去游览园林，他让驾车的仆人准备好马车。仆人准备了一辆奢华而精美的马车，它被装饰得很华丽。仆人驾着像白莲花一样雪白的四匹仙陀婆（Sindhava）种御马来到未来的佛陀面前，并向他禀报一切都已准备妥当。未来的佛陀登上像神的宫殿般华丽的马车，朝着园林驶去。
>
> “悉达多王子开悟的时刻来临了，”众神想道，“我们必须给他一个征兆。”他们把其中一位神变成老朽不堪的老人，牙齿残缺，头发灰白，身体扭曲佝偻，倚着竿子颤抖着。神祇将老人呈现在未来佛陀的面前，但只有佛陀和他的马车夫仆人能够看见。
>
> 未来的佛陀对马车夫说：“朋友，恳请你告诉我，那个人是谁？他的头发和其他人的头发不一样。”听到解答后，他说：“可叹人生在世，出生后老年便必然会来临。”他的内心受到了搅动，于是返回到宫中。
>
> “我的儿子为什么这么快就回来了？”国王问道。
>
> “陛下，他看到一位老人，”仆人回答道，“因为看到了老人，所以他打算遁世归隐。”
>
> “你说那样的话，难道想要我的命吗？赶快准备一些杂耍戏剧，表演给我的儿子看。如果我们能让他享受欢愉，他就不会去想遁世归隐的事情了。”然后国王将宫殿每个方向上的守卫都增加了半里格。
>
> 某一天，未来的佛陀再一次走进园林，他看到一个神祇变成的病人，并且再一次询问仆人。他的内心再一次受到了搅动，于是返回到宫中。
>
> 国王问了相同的问题，下达了像之前一样的命令，再一次增加守卫，在四周布置了四分之三里格的卫兵。
>
> 某天未来的佛陀又一次走进园林，他看到一个神祇变成的死人，并且再一次询问仆人。他的内心受到了搅动，于是返回到宫中。
>
> 国王问了相同的问题，下达了像之前一样的命令，再一次增加守卫，在四周布置了一里格的卫兵。
>
> 某天未来的佛陀又一次走进园林，他看到一个神祇变成的僧侣，他的穿着简朴而庄重。王子问马车夫：“恳请你告诉我，那个人是谁？”“王子，那是一个出家人。”随即马车夫对遁世归隐进行了一番赞叹。出家的想法让未来的佛陀感到愉快。[9]

神话之旅的第一个阶段，即我们所说的“历险的召唤”标志着命运对英雄发出了召唤，将他精神的重心从英雄所处的暗淡无力的社会转向了未知的区域。表现这个充满珍宝与危险的决定性区域的方式各不

相同，可能是一片遥远的土地，一片森林，一个地下的、水下的或空中的王国，一个神秘的岛屿，高耸的山顶或深沉的梦境，但那始终是这样一个奇异的地方，有着多种形态的流动的存在、无法想象的折磨与痛苦、超人类的行为和终极的喜悦。英雄可以凭借自己的意志力，完成历险，正如提修斯进入他父亲的城市雅典，听到有关弥诺陶洛斯的可怕来历时所做的，他可以被某种善意或恶意的力量送往国外，在愤怒的海神波塞冬之风的驱策下，在地中海上漂流。历险开始时可能仅仅是一个失误，就像童话故事里的公主不小心掉落了金球，或者英雄可能在毫无目的地漫步时，某种现象引起了他的注意，诱惑他离开了人们常走的道路。这样的例子非常多，无穷无尽，遍及世界每个角落。

The Hero with A Thousand Faces

在以上的部分和接下来的内容中，我不会尝试穷尽各种证据。这样做（例如模仿弗雷泽在《金枝》中的做法）会使篇幅变得非常庞大，却不能使神话学的主线变得更清晰。相反，在每个部分中我会提供几个典型的例子，它们来自分布广泛且具有代表性的文化传统。在写作过程中，我会逐渐更改我的资料，因此读者能够体味到各种风格的独特性质。读到最后时，读者将浏览大量的神话。如果读者想知道单一神话的每一部分都引用了哪些神话，他只需要查看注释中列举的一些来源，并随意看一看其中的一些故事。

拒绝召唤

在现实生活中，我们常常会遇到召唤得不到响应的情况，这在神话和广受欢迎的故事中也并不少见。因为人们始终有可能对其他事情感兴趣。对召唤的拒绝将冒险转变为它的消极面。主体被禁锢在令人厌烦的事物、辛苦的劳作或“文化”中，失去了重要的积极行为的力量，成为了需要被拯救的受害者。开满鲜花的世界变成了遍地石头的不毛之地，他感到生活没有意义，即使像迈诺斯国王那样，通过巨大的努力成功建立起声名显赫的王国。无论他建立什么家族，都将是死亡的家族：他把弥诺陶洛斯藏在巨石围墙组成的迷宫里，掩人耳目。他的所作所为只能造成新的问题，只能干等着毁灭逐步向他逼近。

“我召唤，而你拒绝了……我还会嘲笑你的不幸。当你感到恐惧时，当你的恐惧如同荒凉一样降临时，当你的毁灭如同龙卷风一样降临时，当你感到悲伤痛苦时，我会嘲笑……因为愚昧人背道，必杀己身；愚顽人安逸，必害己命。”[10]

“基督一去不复返。”[11]

全世界的神话和童话故事都清楚地表明这种拒绝本质上就是拒绝放弃个人利益。他们没有把未来看成是连续不断的出生与死亡，在他们眼里，目前的理想、德行、目标和优势的系统将会固定不变，稳固可靠。当祭品本应象征服从神祇的意志时，迈诺斯国王把神圣的公牛留了下来，因为他宁可选择自认为属于自己的经济利益。因此他没有承担他本应承担的人生职责，而且我们看到了这导致了怎样的灾难性后果。神本身成为他所恐惧的东西，因为显而易见，如果某人是他自己的神，崇拜他自己，那么神的意志，即破坏他以自我为中心的系统的力量便会变成怪物。

> 我逃离了他，夜以继日；
> 我逃离了他，年复一年；
> 我逃离了他，沿着我自己心灵迷宫中的道路；
> 我躲避他，泪眼迷离，伴随着一连串的笑声。[12]

迷失方向的心灵就像迷宫，它将以自我形象出现的神圣存在闭锁在其中，这个神圣存在夜以继日地侵扰着人们。所有通往出口的路都消失不见了。人们只能像撒旦一样紧紧地抓住自己，陷入地狱；或者最终被上帝消灭。

啊，愚蠢、盲目、软弱，
我就是他要寻找的人！
如果你赶走你的爱，就是赶走我。[13]

被禁锢于童年的“围墙”中

当希腊神袛阿波罗在平原上追赶逃跑的佩纽斯河之女，少女达芙妮时，我们可以在他的呼唤中听到同样悲痛、神秘的声音。“哦，女神，佩纽斯的女儿，留下来！”阿波罗呼唤着她，就像童话故事里的青蛙呼唤着公主。

“追赶你的我不是你的敌人。你不知道自己在逃避谁，也不知道自己为什么逃跑。我恳求你不要跑得那么快，不要再逃了。我也会放慢速度跟着你，而且还会让你停下，问一问你的情人是谁。”

他本来会说更多的话，但没等他把话说完，他就把追赶的少女吓跑了。即使是逃跑，少女看起来也很美丽。风使她的四肢裸露出来，在她跑动时，迎面而来的微风使她的衣袂飘动。清风吹拂她的秀发，在身后飞扬。奔逃更平添了她的姿色。然而追踪即将结束，因为年轻的神不想再在甜言蜜语上浪费时间，在爱的驱策下，他以最快的速度追赶。就像高卢猎犬看到一只在开阔平原上的兔子时，会飞跑追逐猎物一样，而兔子是安全的。他就要抓住她了，甚至以为已经抓住他了，用他突出的鼻子碰到了她的脚后跟，但是她不知道自己是否被抓住了。她好不容易才逃脱了那锋利的尖牙，把差点儿咬住她的猎狗甩在身后：神袛与少女就这样跑着，希望驱动着他，而恐惧驱动着她。然而插上爱的翅膀后，他跑得更快了，完全不给她喘息的时间。他的手搭在她的肩膀上，呼吸吹进她披散在脖子上的头发里。此时她完全没有力气了，恐惧使她面色苍白，拼命逃跑把她累坏了。当看到父亲河的河水就在近旁时，她大喊：“哦，父亲，救命！如果你的河水具有神性，请改变并摧毁我所喜爱的美貌吧。”她还没说完她的恳求，四肢便开始出现向下的麻木感，她柔软的身体被薄薄的树皮围了起来。她的头发变成了树叶，手臂变成了树枝。她的脚迅速地长出无法活动的树根，她的头变成了树梢。只有她耀眼的美丽保留了下来。[14]

这的确是一个乏味且毫无收获的结果。时间与成熟的主宰太阳神

阿波罗，不再坚持他那可怕的求爱，而是把月桂树指定为他最喜欢的树，而且还颇有讽刺意味地推荐裁缝用月桂树叶做胜利的花环。少女退避到父母的象征中寻求保护，就像不成功的丈夫会梦到保护他免受与妻子关系破裂的伤害的母亲的爱。[15]



图13　阿波罗和达芙妮（象牙雕，科普特人，埃及，公元5世纪）

精神分析的著作中有很多描写这类不顾一切的执着的例子。它们说明了摆脱婴儿期的自我以及相应的情感关系的范围与理想是多么重要。有的人被童年的“围墙”所禁锢，父母就像阈限的守卫者，这些胆怯的灵魂因为害怕某些惩罚[12]，无法通过大门，在外面的世界中获得重生。

荣格描述过一个非常类似于达芙妮神话的梦。做梦的人同样是一位年轻男性，他梦到自己在绵羊之地，也就是非独立的土地。他内心的声音在说：“我首先必须摆脱父亲。”几天之后的一个晚上，“一条蛇在做梦者周围画了一个圈，他像一棵树那样站着，牢牢地扎根在土地上”。[16]过分依赖父母的力量像龙一样在人格周围画成了这个具有魔力的圆。[13]同样，布伦希尔德（Brynhild）被众神之父沃坦的一圈火禁锢在她的童贞女身份中，多年保持着女儿的状态。

她在无始无终中沉睡，直到齐格弗里德（Siegfried）出现。

一个嫉妒的女巫（潜意识中充满嫉妒的母亲形象）使睡美人陷入了沉睡中，不仅是睡美人，整个世界都睡着了，但是最后“很多很多年之后”，一位王子唤醒了她。

> 刚刚回到家，走进大厅的国王和王后（意识中的好父母形象）也睡着了，整个城堡都睡了。马儿睡在马厩里；狗睡在院子里；鸽子睡在屋顶上；苍蝇趴在墙上睡着了；是啊，连灶台上的火都静止不动了，万物走向蛰伏；烤肉不再嗞嗞地冒热气。厨师正要去拉扯洗碗男孩的头发，因为他忘了该做的事情，这时他松开了男孩，陷入沉睡。风停了，树叶一动不动。围绕城堡的荆棘篱笆开始生长，一年比一年高，最后将整个城堡与外界隔绝了。它长得比城堡还高，于是什么都看不到了，甚至屋顶的风向标也被遮住了。[17]

波斯的一座城市曾经被石化，国王、王后、士兵、居民，所有的一切都变成了石头，因为市民拒绝了真主的召唤。[18]罗得的妻子在被耶和华召唤离开她们的城市时，因为回头看而变成了盐柱。[19]在一个关于流浪的犹太人的故事中，这个被诅咒的犹太人要始终留在人间，直到审判日到来，因为当基督背负十字架从他身边经过时，这个人和其他人一起站在路边喊道：“走快点！加快点速度！”受到侮辱且未被认出来的救世主转过头对他说：“我走，但当我回来时，你会一直在

这里等着我。”[20]

有些受害者会永远被咒语镇住（至少，我们是这样被告知的），但其他人注定会被救赎。布伦希尔德得到保护，等待她的英雄；睡美人被王子拯救。同样的，梦到自己变成树的年轻人后来得到一位陌生女人的指引，作为神秘的向导，她给他指了未知的道路。[21]并非所有犹豫的人都会迷失。心灵中储存着许多秘密，除非有需要，它们不会被揭示出来。因此有时固执地拒绝召唤所带来的困境被证明是上天揭示某些出乎意料的原则的场合。

驱动精神能量进入内心深处

事实上，意志坚定的内向性是富有创造力的天才所采用的典型手段之一，它可以被有意识地使用。它驱动精神能量进入内心深处，激活潜意识的婴儿期意象和原型意象，它们就像失落的大陆。当然结果可能是或多或少的意识分裂（神经症、精神病：被咒语镇住的达芙妮的困境）。但另一方面，如果人格能够吸收并整合新的力量，那么人们就能体验到一种几乎超人类的自我意识程度和控制力。这是印度瑜伽训练的基本原则，也是西方许多富有创造力的人所采用的方式。[22]它不应该被描述为对特定召唤的回应。相反，它是一种蓄意而可怕的拒绝，拒绝一切，除了对空虚的内心中至今未知的要求做出的最深沉、最崇高、最丰富的应答：是对被提出的生命条件的彻底打击或拒绝，因此某种转变的力量将问题带入一个新水平，在这个水平上问题最终会突然得到解决。

《一千零一夜》中的阿札曼王子和布杜尔公主神奇的冒险故事就说明了英雄层面的问题。波斯国王沙里曼的独子、年轻英俊的王子始终拒绝父亲反复提出的建议、要求和命令，即他应该循规蹈矩，娶一位妻子。当这件事第一次被提出来时，小伙子回答说：“哦，我的父亲，您知道我没有结婚的欲望，我的灵魂也不喜爱女人，因为我在很多书中读到过她们的诡计和不忠，也听过很多这样的说法，甚至诗人也这么说。

如果你问到女人，我的回答是：

对于她们的事，我非常精通！
当男人的头发变得灰白，钱财减少时，
她们的爱就会荡然无存。

另一个诗人这样写道：

拒绝女人你才能更好地侍奉真主；
把控制权交给女人的青年一定没有高升的希望。
她们会找到新奇的方法阻碍他，
即使他寒窗苦读，学识渊博。

王子背完这些诗句后又接着说：“哦，我的父亲，我永远不会答应结婚，永远不，那还不如让我饮一杯致命的毒药。”

当沙里曼国王听到儿子说出这样一番话时，他的眼前变得一片黑暗，心中充满了悲伤。但是他非常爱王子，因此不愿意再重复自己的愿望，也没有发怒，而是尽显慈爱。

一年后，父亲再次提出这个问题，但年轻人依然拒绝，又引用了一节诗歌。国王和他的元老们商量，大臣建议道：“哦，国王，再等待一年吧，一年后如果你想和王子谈起婚姻问题，不要私下里和他说，而是在国庆日，当所有王公大臣都在场，全部军队站在你面前时和他说。当文武百官和士兵都聚集起来后，你派人去找阿札曼王子。等他来到后，当着皇亲国戚和文武百官的面向他提出结婚的问题，他们的在场会使王子难为情，有所顾忌，不敢违背您的意愿。”

当这样的时刻来到时，沙里曼国王当众提出了他的命令，然而王子低头沉默了一会儿，然后抬起头面对父亲，年轻人的荒唐和孩子气的顽愚促使他回答道：“从我自己的角度来看，我永远不想结婚，那还不如饮下一杯致命的毒药。就您而言，年纪越来越大，脑子越来越不好使：在此之前您已经跟我提过两次结婚的问题，我不是都表示不同意吗？您真的年老昏聩得连管理一群羊也不配！”阿札曼王子一边说一边在他父亲面前松开扣在背后的双手，把袖子卷到胳膊肘上面，以显示他的暴怒。此外，他还对父亲说了很多不敬的话，在情绪正常的时候他是不会那样说的。

国王感到狼狈而丢脸，因为在这个重要的节日、国家性的活动

上，当着皇亲国戚和文武百官的面发生了这样的事情，但他很快恢复了国王的威严，对王子怒吼起来，吓得王子直发抖。然后他命令面前的卫兵：“抓住他！”他们上前抓住王子，把他捆绑起来，带到国王面前。国王命令他们把王子的手臂捆在背后，让他就这样站着。王子恐惧地低着头，感到万分羞愧与困惑他的额头和脸上冒出了亮晶晶的汗珠。紧接着他的父亲辱骂并斥责他，吼叫着说：“我要让你吃尽苦头，你这个逆子，丢人现眼的东西！你怎么敢在官员和士兵面前这样跟我说话？至今为止你还没有受到过任何惩罚。难道你不知道即使是最卑下的臣民做了这样的事情，也会声名狼藉吗？”国王命令奴隶兵给王子松绑，然后把他关进了城堡中的一间棱堡里。

那座古老的棱堡里有一个废弃的大厅，大厅中央是一口荒废的水井。他们先进行了清扫，把地垫弄干净，在大厅里放了张长榻，长榻上放了个床垫、皮制的小毯子和一个靠垫。然后他们送来一个巨大的灯笼和一根蜡烛，因为这个地方即使在白天也很暗。最后奴隶兵把阿札曼王子带进来，派一名太监守在门口。当这一切结束之后，王子躺在长榻上，心情沉重，一边自责，一边懊悔对父亲的侮辱。

与此同时在遥远的中国，拥有许多岛屿、大海和七座宫殿的迦索国王的女儿也发生了类似情况。她的美貌远近闻名，邻国的国王纷纷派人来拜见她的父亲，向她求婚。迦索国王征求女儿的意见，但她非常讨厌结婚这个字眼儿。她答道：“哦，我的父亲，我一点儿都不想结婚。我是拥有最高权力的女人，是统治男人的女王。我不想让一个男人来支配我。”被她拒绝的求爱者越多，求爱者对她的渴求程度则越高，中国所有内陆海岛的小国都给她的父亲送来礼物、稀世珍品和求婚信。于是他一次一次用订婚的建议逼迫她，但她始终采取拒绝的态度，最后她对父亲发火了，她叫喊道：“我，我的父亲，如果你再跟我提结婚的事，我就回我的房间去，把一把剑的剑柄放在地上，剑尖抵在我的腰上，然后我往下压，让剑从后背穿出来，把我自己杀死。”

国王听到这番话后，他两眼发黑，心急如焚，因为他唯恐女儿会自杀。他心乱如麻，不知如何处理女儿的婚事以及她的求婚者。于是

他对她说："如果你决定不结婚，而且无可挽回的话，那么你就不要进进出出了。"然后他把她关在房间里，派了十位老妇人看管她，禁止她去那七座宫殿。此外，他还表现出对她很生气的样子，并发信给所有求婚的国王，让他们知道因为神怪施法，她已经疯了。[23]

男主人公和女主人公都采取了消极的方式，他们之间隔着亚洲大陆，要使命中注定会在一起的两个人相结合，需要奇迹的发生。何时才会出现一种力量，打破这种否认生命的符咒，消除两位父亲的怒气呢？

这个问题的答案在世界各地的所有神话中都是相同的。因为正如《古兰经》经常所写的那样："阿拉会拯救所有人。"唯一的问题是产生奇迹的方式是什么。在《一千零一夜》后续的内容中，这个秘密将被揭示出来。

超自然的援助

保护的力量永远存在于心灵庇护所中，甚至存在于不熟悉的世界中

对于没有拒绝召唤的英雄，在英雄之旅中他们最早遇到的人是保护者（通常是干瘪的丑老太婆或老头），他会送给历险者一些护身法宝，抵御将会遭遇的恶龙。

例如东非坦噶尼喀的瓦恰卡（Wachaga）部落流传着一个名叫卡辛巴（Kyazimba）的穷人的故事。他不顾一切地前往太阳升起之地。他走了很远，非常疲惫，站在那里绝望地看着他要去的方向，这时他听到身后有人向他走来。他转过身，看到一个瘦小老迈的妇人。她走过来问他在干什么。他把自己的愿望告诉了老妇人，老妇人把自己的长袍裹在他身上，带他飞离地面，来到天空的最高点，就是正午时分太阳暂时停留的地方。接着他们听到一阵巨大的喧嚣，一群人从东面来到这里，在他们中间是一位英明出众的酋长。来到这里后，酋长杀了一头牛，坐下来和侍从们欢宴。老妇人请求他帮助卡辛巴。酋长祝福他并把他送回了家。据记载从此以后卡辛巴便过着富裕幸福的生活。[24]

美洲西南部的印第安人最喜欢的一个人物是温和仁慈的蜘蛛女，一位生活在地下的老祖母似的小老太太。纳瓦霍人（Navaho）的双生子战神前往他们的父亲的居所，即太阳的家，他们在刚刚离开自己家，沿着神圣的道路前行时，他们偶遇了这位慈详的老太太。

> 两个男孩在神经过的路上快速前行，太阳出来后不久，在靠近迪斯那欧提（Dsilnaotil）的地方，他们看到地上升起了烟尘。他们来到冒烟的地方，发现烟来自地下房间的通风孔。一把被烟熏黑的梯子自通风孔伸进去。他们向房间里张望，看到一位老太太，就是蜘蛛女，她抬头望着他们说道："欢迎，孩子们，进来吧。你们是谁，你们从哪儿来的？"他们没有回答，但顺着梯子走了下来。当他们到达地面时，老太太又问他们："你们要去哪儿？"他们回答说："没有什么目标，我们之所以来到这里就是因为我们没有其他地方可去。"她问了四次这个问题，每次得到的回答都差不多。接下来她说："或许你

们在找你们的父亲吧？”他们回答：“是啊，但愿我们知道通往他住所的路。”老太太说：“啊！去你们父亲家的路又远又危险，其间有很多怪物。当你们到那儿时，你们的父亲可能不愿意见你们，可能还会因为你们来找他而惩罚你们。你们将经过四个危险的地方——能压扁过路者的大岩石、能把人削成碎片的芦苇、能把人撕碎的蛇鳞柱[14]、能把人淹没的滚烫的沙子。不过我可以给你们一样能制服你们敌人的东西，以保住性命。”她给他们一个叫“异族神羽毛”的护身符，那是一个系着三根羽毛的圆环，其中有两根羽毛具有生命（从活老鹰的身上拔下来的），另外一根羽毛用来保护护身符。她还教给他们具有魔法的咒语，如果对着敌人重复这些咒语，敌人的怒气就会被压制住：“用花粉把你的脚放下。用花粉把你的手放下。让花粉使你低下头。然后你的脚就是花粉，你的手是花粉，你的身体是花粉，你的头是花粉，你的声音是花粉。小路很美丽。静止不动。[15]”25

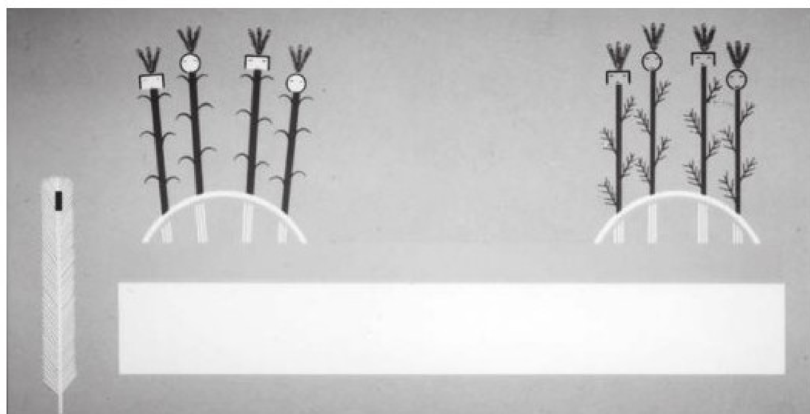


图14　压垮人的石头，切割人的芦苇（沙画，纳瓦霍族，北美洲，1943年）

在欧洲童话故事中，提供帮助的干瘪丑老太婆和神仙教母是很常见的人物，而在基督教圣徒的传奇中，这个角色通常由圣母玛利亚担任。圣母玛利亚代人祈求祷告，为人类求得上帝的慈悲；蜘蛛女能够利用她的网控制太阳的活动；宇宙之母保护英雄不受到伤害；阿里阿德涅的麻线带着提修斯安全地走出了迷宫。这种引导力量在但丁作品中的女性人物身上有所体现，比如贝雅特丽齐（Beatrice）和圣母玛利亚；还相继体现在歌德的作品《浮士德》（*Faust*）

中格雷琴（Gretchen）、特洛伊城的海伦和圣母玛利亚身上。“你是希望的活源泉，”当但丁安全通过地狱、炼狱及天堂这三个世界后，他祈祷，“圣母啊，你如此伟大，对人如此有帮助。任何想

得到恩典，而不求助于你的人，就像让愿望飞翔却没有翅膀一样。你的仁慈不只限于救助那些求助者，也常常在他们尚未开口前就提供帮助。你汇集了慈悲、怜悯、高尚和一切美德。”[26]

这样一个形象所代表的是保护命运的仁慈力量。幻想出来的保护力量是一种保障——它承诺天堂的安宁永不逝去，天堂在一开始就是母亲的子宫。保护力量不仅支持着现在，而且存在于未来和过去（它是结局也是开端）；保护力量虽然无所不能，但英雄对阈限的跨越和对生命的唤醒似乎会危及它。保护的力量永远存在于心灵庇护所中，甚至存在于不熟悉的世界中。人们必须知道并相信长生不老的保护者将会出现。当英雄响应了对自己的召唤并随着后续的发展充满勇气地继续前进时，他会发现，所有潜意识的力量都站在他这一边。大自然本身会支持这种非凡的使命。如果英雄的行为与社会为之做好准备的行为恰好一致，那么他似乎顺应了历史进程的节奏。拿破仑在对俄罗斯开战时说：“我感到自己被驱使着奔向一个我尚不知晓的终点。一旦抵达那个终点，一旦我变得不再是必不可少的，那么一个原子便足以粉碎我。在那之前，人类所有的力量都无法与我对抗。”[27]

会有帮助者出现在其面前的英雄一般是响应召唤的人

超自然的帮助者经常也会以男性形象出现。在童话故事中，他们可能是树林里的小矮人、巫师、隐士、牧羊人或铁匠，他们出现并提供英雄所需的护身符和忠告。在更高级的神话中，引路人的角色可能由老师、摆渡者或将灵魂带入阴间的向导来担任。在经典神话中，这个角色通常是赫耳墨斯（Hermes-Mercury，罗马人以墨丘利的名字敬奉他）；在埃及神话中是托特（Thoth，朱鹮首男人身或狒狒形象的神）；在基督教神话中则是圣灵。[28]歌德在《浮士德》里呈现了一个男性引路人梅菲斯特（Mephistopheles），而且时不时强调这个“反复无常的”人物的危险性，因为他引诱单纯的灵魂进入苦难之境。在但丁的《神曲》中，这个角色是由维吉尔扮演的，在天堂的入口他把这个角色交给了贝雅特丽齐。这种超自然的守护与指导原则既具有保护性，又具有危险性；既具有母性，又具有父性，它将潜意识的所有模糊性整合起来，这意味着另一个更大的系统支持有意识的人格，这

也意味着我们所追寻的指引是神秘难解的。



图15　维吉尔引领但丁（牛皮纸墨水画，意大利，14世纪）

The Hero with A Thousand Faces

以下的梦境提供了一个在潜意识中相反事物互相融合的例子："我梦到自己走在红灯区，并且向一个妓女走去。当我进入房间时，她变成了一个男人，半裸地躺在沙发上。他说：'这并不让你恼火吧（我现在是个男人）？'他看起来年纪挺大，鬓角的头发都白了。他让我想起父亲的一个好朋友，某位重要的林业专家。"[29]斯泰克尔博士说："所有的梦都具有双性倾向。如果无法感觉到双性倾向，那么它一定隐藏在梦的隐性内容中。"[30]

会有帮助者出现在其面前的英雄一般是响应召唤的人。事实上，召唤是指点迷津的神的仆人即将出现的第一个预告。但是即使对于那些已经变得麻木不仁的人，超自然的守护者依然会出现，正如我们看到的：“阿拉会拯救所有人。”

因此这种看似偶然的事情发生了，在波斯王子阿札曼就寝的荒废古棱堡中有一口罗马人的古井[16]，在井里住着被诅咒的名叫梅蒙娜（Maymunah）的恶魔之女，她是著名的神怪之王阿迪米里亚特（Al-Dimiryat）的女儿。

> 让我们来比较一下神灵梅蒙娜和童话故事里的青蛙。在伊斯兰教创立以前的阿拉伯国家，神灵是在沙漠与荒野中游荡的魔鬼。他们长着很多毛，奇形怪状，或者有着动物的外形，比如鸵鸟或蛇。对于没有得到庇护的人来说他们是非常危险的。预言者穆罕默德承认确实存在着这些异教徒的鬼怪，[31]并将他们纳入伊斯兰教的体系，在阿拉之下识别出了三种被创造出来的有智慧的生物：由光组成的天使、由难以捉摸的火构成的神怪以及世间由土构成的人。伊斯兰教的神怪具有想变成什么就变成什么的神力，但不像火和烟那样肉眼可见，因此他们可以让人类看不到他们。以下是神怪的三个等级：飞行者、行走者和潜水者。人们认为伊斯兰教的很多神怪接受了真正的信仰，一些神怪被认为是善良的，其余则是邪恶的。后者与堕落天使的关系密切，堕落天使的首领就是恶魔易卜劣斯（“令人绝望者”）。

当阿札曼王子睡了三分之一的夜晚时间后，梅蒙娜从罗马井中钻出来，想到天上偷听天使们的谈话。当她来到井口时，发现情况与平常不一样，棱堡的房间中有闪烁的光亮。她大吃一惊，走进房门，看到长榻上躺着一个人，头顶的位置燃着一根蜡烛，脚下点着灯笼。她收起翅膀站在床边，掀起床幔，看到了阿札曼王子的面孔。爱慕与惊叹让她一动不动地站了整整一个小时。“感谢真主，”当她终于缓过神来时感叹道，“万能的造物主啊！”她是信奉阿拉的神怪。

然后她向自己保证一定不会伤害阿札曼王子，并且开始担心在这

个废弃的地方，她的一个亲戚马里德斯（Marids）可能会杀死阿札曼王子。[17]梅蒙娜弯下腰，亲吻王子的眉心，再次将床幔盖在他脸上。过了一会儿，她展开翅膀向上飞，一直飞到靠近天国的最下层。

这时因为命运或机缘，翱翔在天空中的梅蒙娜突然听到身边有拍动翅膀的声音。顺着声音她看到一个名叫达赫纳什（Dahnash）的伊夫利特[18]。于是她像食雀鹰一样向他猛扑过来，达赫纳什看到了她，知道她是神怪之王的女儿梅蒙娜。他非常害怕，身体两侧的肌肉都在颤抖。他请求梅蒙娜放过他。于是她质问达赫纳什三更半夜从什么地方而来。他回答说刚从中国内海的岛屿回来，那里是迦索国王的王国，他拥有许多岛屿、海洋和七座宫殿。

他说："在那里我看到了他的女儿，她是阿拉创造出来的最美丽的人。"然后他开始赞美布杜尔公主，他说：

> 她的鼻子就像光洁的刀刃那样挺拔；她的面颊就像紫葡萄酒或银莲花那样鲜红；她的嘴唇就像珊瑚和红玉髓那样闪亮；她的唾液比陈酿还要甘甜，能够缓解地狱之火灼烧的痛苦。她的言语机智巧妙；她的酥胸令所有看到的人神魂颠倒（赞美创造她的真主）；连着胸部的上臂光滑圆润，就像诗人阿瓦拉汉（Al-Walahan）对她的描绘：
>
> 她的手腕，如果没有手镯的遏制，
> 会像银雨一样从袖子里滑出。

达赫纳什还在继续赞美布杜尔公主的美丽，而梅蒙娜一言不发地听着，感到非常吃惊。达赫纳什接着描述了公主的父亲，强大而有势力的国王，描述了他的财富、七座宫殿以及公主拒绝结婚的经过。他说："哦，我的夫人，我每天晚上都去看她，饱饱我的眼福，亲吻她的眉心。这样做是出于我对她的爱，我不会伤害她。"他希望梅蒙娜和他一起飞到中国去，看一看公主的美丽、可爱和完美的身材。他说："看过之后，如果你想责罚我或奴役我，那就悉听尊便。"

在刚刚窥视过阿札曼王子之后，梅蒙娜对有人竟敢赞美世间的其他人而愤愤不平。"呸，呸。"她大喊。她嘲笑达赫纳什，朝他脸上吐口水。"今天晚上我刚刚看到一个年轻人，"她说，"即使你在梦中看到他，你也会爱慕得浑身无力，嘴里流出口水。"她描述了阿札曼王子

的情况，达赫纳什不相信有人会比布杜尔公主还漂亮，梅蒙娜命令他和她一起飞下去看一看。

“遵命。”达赫纳什说。

于是他们飞落到棱堡的大厅里。梅蒙娜让达赫纳什站在床边，然后伸出手掀起盖在阿札曼王子脸上的丝绸床幔，他的脸像升起的太阳一样闪耀着光芒。她盯着他看了一会儿，然后突然转过身对达赫纳什说：“看看，哦，你这个该死的家伙，卑贱的疯子。我还是一个处女，但他已经俘获了我的心。”

“阿拉在上，哦，我的女士，你言之有理，”达赫纳什说道，“但是有另外一件事值得考虑，那就是女人不同于男人。阿拉在上，你所爱的人与我心爱的女子具有相同的美丽、可爱、优雅和完美，就好像他们是一个模子浇铸出来的。”

听到这些话时，梅蒙娜的脸阴沉了下来，她用翅膀狠狠地连续猛击达赫纳什的脑袋，几乎要了他的小命。她命令道：“凭我所爱的人耀眼的美貌，我要求你马上去把你爱得如此深沉，如此愚蠢的情人带到这里，我们可以让他们并排躺在这里，同时看着睡梦中的两个人，这样谁更美丽、谁更漂亮就一目了然了。”

因此在阿札曼王子完全无意识的情况下意外地发生了一些事情，他的命运开始自行展开，并不受他意志的控制。[32]

跨越第一个阈限

在命运化身的指引与帮助下，英雄开始了他的冒险，直到在力量增强的区域入口遇到了“阈限守护者”。这些守护者限定了四个方向以及上下的边界，这代表英雄目前的环境或生活范围的界限。超出这些界限将会迎来黑暗、未知和危险，就像对婴儿来说超出父母的看护范围是危险的，对部落成员来说超出社群的保护是危险的。普通人对停留在指定的界限内不仅感到满意，甚至感到骄傲。普遍的信念使他有理由认为哪怕向着未知领域迈出一步也是令人恐惧的。因此哥伦布探险船上的水手便突破了中世纪思维的界限，驶入了围绕着宇宙的不朽存在的无尽海洋，就像神话中咬住自己尾巴、构成环状的蛇。[33]必须像对待小孩那样哄骗、引诱这些水手，因为他们害怕传说中深海里的那些海怪、美人鱼、龙王以及其他怪物。

未知的地区是投射潜意识内容的自由天地

在民间神话中，在村庄交通通畅地段以外的荒凉地区总会出现阴险狡猾和危险的东西。例如霍屯督人（Hottentots）描绘了在灌木丛和沙丘中人们偶尔会遇到的食人魔鬼。他的眼睛长在脚背上，因此为了看清正在发生什么事情，他必须用手和膝盖支撑身体，趴在地上，举起一只脚。这样他的眼睛就能看到后面了，否则只能一直望着天。这种怪物捕食人类，他用像手指一样长的尖牙把人撕成碎片。据说这种怪物成群觅食。[34]霍屯督人的另一个鬼怪海尤瑞（Hai-uri）用跳的方式经过一片片灌木丛，而不是绕过它们。[35]它是只有一条腿、一条手臂和一半身体的半人，很危险，如果从另一边看，它是看不见的。在地球上很多地方都会碰到这种怪物。据说在非洲中部这样的半人会对遇到他的人说：“既然你碰到了我，那么让咱们打一架吧。”如果被打败，他会恳求道：“不要杀死我，我会告诉你很多药材。”然后这个幸运的人就会成为精湛的医生。如果半人赢了，被打败的人就会丧命。[36]



图16　奥德修斯与塞壬（白色细颈长瓶上的彩色图形，希腊，公元前5世纪）

未知的地区（沙漠、丛林、深海、异域等）是投射潜意识内容的自由天地。乱伦的性欲和弑父的破坏本能以暗示性的暴力威胁和想象的危险乐趣的形式，反射到个体和个体所在的社群。这些形式不仅有可怕的食人魔，也有塞壬这样勾引人的、令人思乡的美女。例如在俄罗斯的农民中流传着栖居森林中的“野女人”的故事。她们以山洞为家，就像人类以房屋为家一样。她们长得很漂亮，有好看的方脑袋，浓密的头发和毛茸茸的身体。当她们奔跑和照顾孩子时，会把乳房甩在肩膀上。她们成群结队，涂上树根制成的软膏后，她们就能让自己隐形。她们喜欢跳舞，喜欢挠独自在森林里漫步的外来者，直到他们痒死。任何意外遇到她们的隐形舞会的人都会丧命。另一方面，“野女人”会帮助给她们送去食物的人收割谷物、纺纱、照料孩子、打扫房间。如果女孩帮她们挑选用来纺纱的大麻，她们便会给女孩一些能变成金子的树叶。她们喜欢选择人类做自己的爱人，常常嫁给乡村的小伙子，并且成为出了名的好妻子。不过像所有超自然的新娘一样，如果丈夫稍有违背她们制订的关于夫妻行为的古怪规矩，她们就会消失得毫无踪迹。[37]

另一个可以说明危险而顽皮的食人魔与引诱的性欲有关联的例子是俄罗斯的“水爷爷”。他非常善于变形，据说会把在半夜和正午游泳的人淹死，他和被淹死的或被剥夺继承权的女孩结婚。他非常善于哄

骗不幸的女人进入他的圈套。他喜欢在有月光的夜晚跳舞。每当他的妻子要生孩子时，他就会到村子里找接生婆。他袍子边缘渗出的水会让人们发现他是水爷爷。他秃头，啤酒肚，面颊肥胖，穿着绿衣服，戴着高高的芦苇做的帽子。不过他也可以变成富有魅力的年轻人或社区里某些著名人物。水爷爷在岸上时就不太强大了，但在他自己的环境中却是霸主。他居住在河流、小溪和池塘的深处，偏爱靠近磨坊的地方。白天他会躲藏起来，就像一条老鳟鱼或鲑鱼。晚上他会浮出水面，像鱼一样泼溅、拍打着水，驱赶着下水的牛羊和马上岸吃草，或者栖息在磨坊的水车轮上，安静地梳理他长长的绿色头发和胡子。春天，当他从长时间的冬眠中醒来后，他会用力打碎河面上的冰，把冰块堆起来。他觉得破坏水车轮很有趣，不过在脾气好的时候，他会把他的鱼群赶进渔夫的网里，或者发出洪水要到来的警告。他会慷慨地付给帮忙接生的接生婆很多黄金和白银。他的女儿们很漂亮，个子高高，皮肤苍白，带着忧伤的气质，穿着绿色的透明衣服，她们喜欢折磨被淹死的人，还喜欢在树上摇摆，唱着优美的歌曲。[38]

阿卡迪亚人的牧神潘（Pan）是生活在村庄保护区以外的危险神怪的典型代表。在拉丁文化中，与他相似的神是西尔瓦努斯（Sylvanus）和福纳斯（Faunus）[19]。他发明了牧羊人的吹笛，会在仙女们跳舞时演奏，好色之徒就是他在男人中的体现。[20]对于意外地冒险进入他的地盘的人类，他会给他们灌输惊恐的情绪，即突然的、毫无理由的害怕。然后任何微不足道的原因，比如小树枝的折断、树叶的飘动，都会使人心头涌上想象的危险，疯狂地想要逃离自己被唤醒的潜意识，受害者就在这种恐惧的逃跑中丢掉了性命。然而潘对膜拜他的人很仁慈，他赐予他们大自然神圣的保健法：对把首批收成奉献给他的农夫、牧人和渔夫，他是慷慨大方的，对那些抱着诚心来到他的疗愈神殿的人他把健康赐予他们。他还可以赐予人智慧，宇宙中心的智慧，因为跨越第一个阈限是进入宇宙资源神圣区域的第一步。在立凯恩（Lykaion），有一座潘所启发的女神厄拉托（Erato）掌管的神殿，就像在德尔斐（Delphi）阿波罗启发女先知一样。希腊历史学家普卢塔克（Plutarch）把潘的狂欢仪式的狂喜与库柏勒（Cybele）的狂喜、酒神狄俄尼索斯的极度兴奋、缪斯女神

（Muses）所激发的充满诗意的兴奋、战神阿瑞斯（Ares）所激发的战斗的兴奋以及最强烈的爱的狂喜归为一类，以此说明摧毁理性并释放出破坏及创造性黑暗力量的神圣的“热情”。

超越边界，个体才能够进入经验的新领域，或生或死

一位已婚中年男士说：“我梦到我想进入一个美丽的花园，但看门的人不让我进去。我看到我的朋友芙瑞莉·埃尔莎在里面，她把手伸出大门想够到我，但看门人横加阻拦，他拉着我的胳膊，把我领回了家。‘做事前先动点脑子，’他说，‘你知道你千万不能那样做。’”[21][39]

这个梦引出了阈限守护者的第一层意义，也就是保护性方面的意义。人们最好不要挑战看守已经确立的边界。然而正是通过超越这些边界，激发相同力量的另一破坏性方面，个体才能够进入经验的新领域，或生或死。在安达曼群岛俾格米人的语言中，“做梦者”或“根据梦说话的人”指的是非常受尊重、令人敬畏的人，他们与众不同，因为他们拥有只有通过遇见精灵才能获得的超自然才能，人们可能直接在丛林里遇到这些精灵，它们也可能通过非凡的梦境或通过死而复生的方式出现。[40]无论何时何地，冒险都是指超越已知，进入未知，而看守边界的力量是危险的。应对它们很危险，但对有能力、有勇气的人而言，危险会消失。

在新赫布里底（New Hebrides）的班克斯群岛（Banks Islands），如果一位在礁石上钓鱼的年轻人在日落时往家走，他碰巧会看到：

> 一个头上装饰着鲜花的姑娘，姑娘在悬崖的斜坡上向他打招呼，而年轻人走的路便通往悬崖。他认得自己村子和邻村的一些姑娘，他站在那儿犹豫着，认为那个姑娘一定是“梅”[22]。他走近仔细观察，发现她的肘部和膝盖弯曲的方向不对。这说明了她的真实身份，年轻人赶紧逃跑。如果年轻人能用龙血树的树叶击打妖女，那么她就会变回蛇的原形，然后溜走。

但是人们非常害怕这些蛇，也就是梅，而且相信和她们性交的人会变成听她们使唤的妖怪。[41]这类魔鬼很危险，同时又是神奇力量的赋予者，每位稍微超越传统的英雄都一定会遇到他们。

以下两则东方的故事生动形象地说明了这种令人困惑的模棱两可性，它们让我们了解到，尽管充分的心理准备能够减少恐惧，但过于大胆的冒险者有可能被无情地毁灭。

第一个故事与贝拿勒斯（Benares）的商队首领有关。他勇敢地带领一支装载着大量货物、由五百辆牛车组成的商队进入了没有水且魔鬼出没的荒野地带。他事先得到了危险的警告，因此采取了预防措施，在车里装了一些存满水的罐子，这样可以合理地认为，他能够安全地通过这不到60里格的荒野之地。当他走了一半时，居住在荒野中的食人魔想："我要让他们扔掉他们带来的水。"于是他创造了一辆会让商队欢欣鼓舞的牛车，拉车的是一头纯白色的公牛。它沿着相反的方向走在这条路上，轮子被泥弄脏了。装扮成随行人员的魔鬼走在食人魔的前面和后面，他们的头和衣袍都是湿的，装饰着由蓝色和白色睡莲编成的花环，手里拿着红色和白色荷花组成的花束，嘴里嚼着睡莲富含纤维的花柄，花柄上流着水滴和泥珠。当商队和魔鬼的随从在路边互相让路的时候，食人魔友好地和商队首领打招呼，礼貌地问："你们要去哪儿？"商队首领回答说："先生，我们来自贝拿勒斯。你们装饰着蓝色和白色睡莲，手里拿着红色和白色荷花，嘴里嚼着睡莲富含纤维的花柄，轮子上沾着淤泥，身上湿漉漉地滴着水。难道你们来的路上下雨了吗？难道湖里长满了蓝白色睡莲和红白色荷花？"

食人魔说："你看到一条深绿的森林带了吗，过了那片森林是一大片水域，那里总是下雨，坑洼处积满了水，到处都是长着红色和白色荷花的湖泊。"随着牛车一辆一辆地经过，他问道："你在车上装了什么货物？最后那辆车前进得很吃力，里面装了什么？""我们在里面装着水，"首领回答道，"到目前为止千里迢迢地带着水是明智之举，不过过了这里你就没有理由那么累了。把罐子打碎，倒掉水，你们会行进得更轻松。"食人魔继续赶路，当商队看不到他时，他又回到了自己的魔鬼之城。

商队首领愚蠢地采纳了食人魔的建议，打破了罐子，然后驱赶牛车继续前进。可是前方连点水的影子都没有。因为没水喝，人们变得很疲惫。他们一直走到日落才停下来，然后卸下牛的套具，让它们聚

成一圈，把牛拴在车轮上。牛没有水喝，人没有稀粥和米饭吃。虚弱的人们东倒西歪地躺着睡着了。午夜时分，食人魔从魔鬼之城出来，杀死了所有人和牛，吃掉他们的肉，只剩下光秃秃的骨头，然后离开了。他们的骨头遗撒得到处都是，五百辆车至今还停在那里。[42]

第二个故事的风格有些不同。一位年轻的王子师从世界闻名的老师，刚刚完成了军事学习，作为荣誉的象征，他被授予“五兵王子”的称号。他接受了老师给他的五样武器。他向老师鞠躬，带着新武器，开始上路返回父亲的城市。在路上他遇到一片森林，森林入口的人们警告他：“王子殿下，森林里住着名叫‘粘头发’的食人魔，他见谁杀谁。”

然而王子像人中雄狮一样无所畏惧，充满自信。他走进了森林。当来到森林中心时，食人魔出现了。他变得像棕榈树一样高，脑袋像夏季避暑房屋一样大，头顶凸起一个像钟一样的尖顶。眼睛大如钵盂，两颗獠牙像球茎或花蕾一样粗大。他长着老鹰的尖喙，肚子上长满了疙瘩。他的手和脚是墨绿色的。“你要去哪儿，”他问，“停住，你是我的猎物！”

五兵王子毫不畏惧，对自己所学的技艺充满信心。他说：“食人魔，在进入这片森林的时候我就知道会遇到什么。你攻击我的时候最好小心点，因为我会把蘸过毒药的箭射到你的肉里，让你死无葬身之地！”



图17　拿着雷电长矛的太阳神（石灰石石碑，亚述，公元前15—前13世纪）

威胁了食人魔之后，王子拉弓射箭，有毒的箭正好被射进食人魔的头发里。然后王子连续射出了五十支箭。所有的箭都粘在了食人魔的头发上。食人魔抖落这些箭，箭都掉在了他的脚边，他向年轻的王子逼近。

五兵王子再次威胁食人魔并拔出了他的宝剑，发出了技艺高超的一击。但这把八十多厘米长的剑被食人魔的头发黏住。然后王子用长矛攻击食人魔，长矛也被他的头发黏住了。在长矛被黏住后，王子改用棍棒攻击，它同样黏在了食人魔的头发上。

看到棍棒被黏住时，王子说："魔鬼，你以前从来没有听说过我。我是五兵王子。在进入这片你出没的森林时，我并没有打算依靠弓箭这类武器，我想依靠我自己。现在我要把你打得粉碎！"在宣布了自己的决定之后，王子大叫一声用右手猛击食人魔。他的手被食人魔的头发黏住了。他又用左手攻击，也被黏住了。他用右脚猛踢食人魔，被黏住了；又用左脚猛踢，也被黏住了。王子想："我要用我的头撞你，把你打得满地找牙！"于是他用头去撞食人魔，正好被食人魔的头发黏住。[23]

五兵王子攻击了五次，被牢牢地粘住了五处，整个人吊在食人魔的身上。尽管如此，他却一点儿都不害怕，不屈不挠。而食人魔则想："这个人是人中雄狮，出身高贵，不是普通人！虽然被我这样的食人魔抓住了，但他没有吓得发抖。从我在这条路上劫掠以来，从未见过可以和他相比的人。为什么他不害怕？"食人魔没有吃王子，而是问他："年轻人，你为什么不害怕？为什么死亡的恐惧没有吓到你？"

"食人魔，为什么我应该害怕？有生就必有死。而且我的肚子里藏着一个可以被当作武器的雷电。如果你吃我，你肯定消化不了那个武器。雷电会把你的内脏炸成碎片，你会死掉。这样我们就同归于尽了。那就是为什么我不害怕的原因。"

读者一定知道五兵王子所说的雷电指的是他头脑中的知识武器。确实，这位年轻人正是未来佛陀早期的一个化身。

雷电是佛教传统形象中重要的象征物之一，它象征着佛性粉碎虚幻现实的（无坚不摧的觉悟）精神力量。在藏传佛教中，金刚总持（Vajra-Dhara）代表本初佛，即“持有金刚雷电的佛”。

在传承自古代美索不达米亚（Mesopotamia，苏美尔和古巴比伦阿卡德区，巴比伦和亚述）神的形象中，这些神与金刚具有相同的形式，雷电是一个显而易见的要素（见图62）。宙斯就继承了使用雷电的能力。

我们还知道原始的士兵会把他们的武器说成是雷电。愿你的旨意奉行在人间如同在天上：得到启蒙的战士是神的意志的代理人，他们受到的训练不仅包括身体技能，也包括精神技能。魔法的力量（雷电的超自然力量）、身体力量以及化学毒药使他们的攻击具有致命性。技艺完美的大师根本不需要使用有形的武器，咒语的力量便足够了。

五兵王子的故事说明的就是这个主题。它还告诉我们仅仅依赖经验、身体特征并且以此为傲的人已经被消灭了。库马拉斯瓦米博士写道：“我们拥有一位英雄的形象，他可以被纳入审美体验的构成中（“五点”即五感），但是凭借与生俱来的道德优越性，英雄能够解放他自己，甚至能够解放其他人。”[43]

“这个年轻人说的是真话，”食人魔想，死亡的威胁令他非常恐惧。“如果吃了这个人中雄狮，我的胃会连菜豆那么小的肉块都消化不了。我还是放走他吧！”于是他决定放走五兵王子。未来的佛陀向他宣讲教义，征服了他，让他自我否定，然后将食人魔变成了在森林中接受供品的精灵。告诫食人魔之后，这个年轻人离开了森林。在森林的入口处他把这个故事讲给人类听，然后离开了。[44]

粘头发是世界的象征，五感将我们与世界粘在一起，身体器官的行动也无法使我们摆脱这个世界。只有当未来的佛陀不再被来自他短暂的名声和身体特征的五种武器保护，而是诉诸无名的、看不见的第六种武器时，粘头发才被制服。第六种武器是超越物质世界的原则，也就是神的雷电，这些原则超越了名声和形式的现象领域。于是情况发生了改变，他不再被擒住，而是被释放，因为他现在想起来自己永远都是自由的。现象性魔鬼的力量被消除，他不得不进行自我否定。否定自我后，他就变成了神，成为接受供品的精灵，就像被认识的世界本身一样，那不是终极认识，而仅仅是超越事物的名称和形式，同

时又存在于所有名称与形式中的认识。

库萨的尼古拉（Nicholas of Cusa）所描述的天堂之墙（使人类看不到上帝）由“对立物的共存”构成，看守大门的是最高理性精灵，他阻拦道路直到来者征服了他。[45]成对的对立物（是与不是，生与死，美与丑，善良与邪恶，所有与希望、恐惧的身体功能联系起来的极端，所有与防御、获得的行为相联系的极端）就是要把行路人压扁的撞岩（叙姆普勒加得斯），但是英雄总能顺利通过。这是全世界都知道的主题。希腊人的撞岩是黑海（Euxine Sea）上两个岩石构成的岛屿，在风的吹动下，它们互相撞击。然而阿耳戈号（Argo）上的伊阿宋从中间穿行了过去，从那以后两个岛屿便分开不动了。[46]在纳瓦霍的传说中，蜘蛛女警告孪生英雄他们也会遇到相同的障碍，但在象征道路的花粉和从太阳鸟身上拔下来的羽毛的保护下，他们可以顺利通过。[47]

当通过从太阳之门升起的焚烧供品的烟时，英雄出发了，他们从自我中解脱出来，穿过世界的围墙，留下的自我被黏在头发上，然后他们继续前进。

鲸鱼之腹

通过神秘的阈限便进入了重生之地

通过神秘的阈限便进入了重生之地。在全世界，鲸鱼的肚子这种子宫的化身象征重生之地。英雄没有征服或驯服阈限的力量，他们被吞到未知的事物中，几乎丧命。

> 米系-那海玛，鱼之国王，
> 他狂怒地向上猛冲，
> 噼里啪啦地跃入阳光中，
> 张开血盆大口吞下，
> 独木舟和海华沙。[48]

白令海峡的爱斯基摩人流传着恶作剧英雄乌鸦的故事，说一天他在海滩上晾干衣服，看到一条雌鲸鱼庄重地游向海岸。他大喊道："亲爱的，下次你再上来透气时，记得张开嘴闭上眼睛。"然后他迅速地穿上乌黑的衣服，戴上乌黑的面具，把打火棒夹在胳膊下，飞到了水面上。鲸鱼上来换气，它按照乌鸦说的那样张开嘴闭着眼睛。乌鸦冲进它张开的大嘴，直接进入了它的食道。大吃一惊的雌鲸鱼马上闭上嘴巴，潜进海里。乌鸦站在鲸鱼肚子里四下张望。[49]

祖鲁人流传着两个孩子和他们的妈妈被一头大象吞进肚子里的故事。妈妈掉进大象的肚子里后，她看到了大片的森林、宽阔的河流、许多高地。一侧有很多岩石，人们已经在那里建起了村庄，还有许多狗和牛，所有这些都在大象的肚子里。[50]

爱尔兰的英雄芬恩·麦克库尔（Finn MacCool）被没有固定形状的怪物吞到肚子里，这种怪物被凯尔特人称为皮耶斯特（peist）。波利尼西亚人最喜欢的英雄毛伊（Maui）被他的曾曾祖母海因努伊特波（Hine-nui-te-po）吞到肚子里。希腊众神，除了宙斯，全部被他的父亲克隆那斯（Kronos）吞掉。



图18　萨杜恩正在吞食他的孩子（石膏油画局部，西班牙，1819年）

希腊英雄赫拉克勒斯（Herakles）携带着阿玛宗女王的腰带返回家园，途中在特洛伊城暂停。他发现这座城市被一个怪物侵扰，它是海神波塞冬派来的。这只怪兽会来到岸上，吃掉在旷野中行走的人。国王的女儿，美丽的赫西俄涅（Hesione）被她的父亲绑在礁石上，作为安抚怪物的祭品。路经此地的英雄赫拉克勒斯答应接受赏金，拯救赫西俄涅。怪物按时破水而出，张开它巨大的嘴巴。赫拉克勒斯纵身跃入怪物的喉咙，切开它的肚子，杀死了怪物。



图19　手持雷电的阈限守护者（涂漆木雕，日本，1203年）

这个普遍的主题强调通过阈限是自我毁灭的一种形式。它与撞岩岛的冒险显然很类似。但是这里英雄不是向外超越可见世界的限制，而是向内通过阈限，实现重生。这种消失与敬拜者进入庙宇是一样的——在那里他想起来自己是谁，自己是什么，也就是除非获得永生，否则他就是尘土与灰烬，由此敬拜者实现重生。寺庙的内部、鲸鱼的肚子以及世界边界之外、之上和之下的天国都是一样的。这就是为什么庙宇的通路和入口两侧把守着庞大的怪兽：龙、狮子、挥舞着剑的屠魔者、愤怒的矮人和长着翅膀的公牛。这些阈限守卫者将所有不能

面对庙宇内高层次静默的人挡在外面。它们是鬼怪危险性的初步体现，等同于神话中守卫传统世界边界的食人魔或者鲸鱼的两排牙齿。它们说明此刻进入庙宇的信徒在经历蜕变。他世俗的特征被留在外面，就像蛇蜕掉它的皮。一旦进入庙宇，他就好像在时间领域中死去了，重新回到世界的子宫、世界的中心，也就是人世间的天堂。虽然任何人都可以经过庙宇的守护者，但这并不会使它们失去重要性，因为如果闯入者无法包围庙宇，那么他实际上依然在庙宇之外。任何不能理解神的人把神视为魔鬼，因此都会被拒绝靠近。从比喻的角度看，进入庙宇和英雄冲入鲸鱼的大嘴都是同样的冒险，用形象的语言来说，它们都代表着以生活为中心、复兴生活的行为。

消除英雄的肉身

阿南达·库马拉斯瓦米写道："如果不经历死亡，任何生物都无法来获得更高等级的性质。"[51]确实，英雄的肉身可能被杀死、被肢解、被抛撒在大地或海洋里，就像埃及神话中的拯救者奥西里斯（Osiris）：他被弟弟赛特（Set）扔进石棺[24]，沉入尼罗河。当他复活后，他弟弟再次杀死他，把尸体撕成14块，分散地扔在大地上。纳瓦霍人的孪生英雄不仅必须通过撞岩，还要通过会把行路人切成碎片的芦苇，能把人淹没的滚烫沙子。当英雄来回穿越世界的边界，从龙的身体中进进出出，容易得就像国王在他的各个房间之间穿行一样时，他与自我的连接便已经被摧毁了，其中存在着他的救赎力量，因为他的超越和返回证明通过现象性所有的对立面，不生不灭之物被保留下来，而且没有什么可害怕的。

因此在全世界，英雄的作用就是将可以使生命收获丰富成果的秘密公之于世，他们用自己的身体做出了具有象征意义的行为，为了世界的更新，他们像奥西里斯一样，将自己的肉体分散地抛撒。例如，在弗里吉亚（Phrygia），为了纪念被钉在十字架上然后又复活的阿提斯（Attis），每年3月22日人们会砍一棵松树并把它带到母神库柏勒的神殿。松树像是被羊毛布条裹起来的尸体，并用紫罗兰的花环做装饰。一个年轻人的雕像被捆在树干中间。第二天人们会举行哀悼仪式并吹奏喇叭。3月24日被称为血日：大祭司从自己的胳膊上抽血，

以此作为祭品。次要的祭司在鼓、号角、笛子和铜钹的伴奏中旋转着跳着托钵僧舞，直到他沉迷在狂喜中，用刀在身体上划开又深又长的口子，把血溅在祭坛和树上。新祭司则模仿他们正在纪念的死而复生的阿提斯，阉割自己然后晕厥过去。[52]

当迈诺斯国王没有把波塞冬送的公牛献祭时，他拒绝了把阿提斯的阉割作为祭品。弗雷泽指出，古代的弑君仪式是普遍的传统。他写道："在印度南部，当木星围绕太阳旋转时，国王的统治和生命便会结束。在希腊，国王的命运在八年结束后似乎还不能确定……我们可以推测雅典人每八年送给迈诺斯国王的七个童男和七个童女与国王重新开始另一个八年周期有关，而且这种推测并不算过分轻率。"[53]要求迈诺斯国王用公牛献祭暗示着根据继承下来的传统，在临近八年任期结束时他应该拿自己献祭。但是他似乎把雅典的童男童女用作替代品。这或许就是敬神的迈诺斯如何变成了怪物弥诺陶洛斯，自我废除的国王变成了紧紧抓住权力不放的暴君，履行各自责任的僧侣之国变成了人人为己的商业王国的原因。在公元前3000—前2000年时，也就是早期僧侣国家的伟大时期结束时，这种找替代品的做法似乎在整个古代世界变得普遍起来。

本着同样的精神，印度南部奎拉卡尔省（Quilacare）的国王在结束第十二年的统治时，在某个庄严的节日，让人搭建了一个木制的架子，架子上铺满丝绸的挂饰。当他在音乐声中行完洗礼后，便来到他以前敬拜神灵的庙宇。然后他登上架子，在人民面前拿起一把非常锋利的刀，开始割掉自己的鼻子、耳朵、嘴唇等，尽可能多地割掉自己的肉。他把这些肉四下抛撒，直到失血过多将要晕倒时，便立即割断自己的喉咙。[54]



图20　伊阿宋的归来（红彩陶器，伊特鲁里亚人，意大利，公元前470年）



图21　圣安东尼的诱惑（铜版画，德国，1470年）

启蒙

2

一旦穿越阈限，英雄便进入了变幻不定、难以捉摸的梦一样的地方，在这里他必须经受住一系列的考验。

考验之路

一旦穿越阈限，英雄便进入了变幻不定、难以捉摸的秘境

一旦穿越阈限，英雄便进入了变幻不定、难以捉摸的梦一样的地方，在这里他必须经受住一系列的考验。这是神话冒险中最受人喜爱的部分。这里产生了描写奇迹般考验与折磨的世界文学。在进入这个地带之前，英雄便得到了超自然帮助者的暗中协助，获取了建议、护身符和秘密的手段。英雄也可能在这里第一次发现到处都存在着的仁慈力量，它始终支持他完成超人类的进程。

在“艰难任务”这个主题中，最著名、最迷人的一个例子是塞姬（Psyche）寻找她失去的情人丘比特的故事。[1]在这个故事中所有的角色都是反的：不是情郎努力赢得他的新娘，而是新娘设法赢得她的情郎。不是无情的父亲阻止女儿和情郎相见，而是嫉妒的母亲维纳斯把儿子丘比特藏了起来，不让新娘见到他。当塞姬恳求维纳斯时，这位女神粗暴地抓着她的头发，把她的头使劲往地上撞，然后把许多小麦、大麦、小米、罂粟籽、豌豆、小扁豆和蚕豆混成一堆，命令这个女孩在夜晚降临之前把它们分拣清楚。塞姬得到了一群蚂蚁的帮助。接下来维纳斯让她去取一种危险的野绵羊的金羊毛，这种野绵羊长着锋利的羊角，生活在一个无法进入的山谷的危险森林中，被它咬到的人会中毒。然而一根绿色的芦苇指导她如何从周围的芦苇中收集绵羊经过时脱落的金羊毛。现在女神又让塞姬去冰冷彻骨的泉水里取一瓶水，泉水在高耸的岩石上，有不眠不休的龙看守。一只鹰飞到泉水边，完成了这个非凡的任务。最后女神命令塞姬去阴间的深渊中取充满超自然之美的盒子。一个像塔一样高大魁梧的人告诉她如何下到阴间，并给她一些可以支付冥府渡神的硬币和喂给冥府看门狗的面包片。

塞姬的地狱之旅只是神话和童话故事中英雄经历的无数历险中的一个。其中最危险的当属最北部（拉普人、西伯利亚人、爱斯基摩人和一些美国印第安部落）的萨满所经历的历险，他们出去寻找并恢复

病人遗失的或被劫持的灵魂。西伯利亚人的萨满为了历险会穿上代表鸟或驯鹿的巫术服装，这暗示萨满自己的本性和他灵魂的外形。他的鼓就是他的牲畜——他的鹰、驯鹿或马，据说他乘着它们飞翔或奔跑。他拿着的棍子是他的另一种辅助手段。还有许许多多看不见的精灵在帮助他。

有位早期深入拉普人社会的航行者留下了一段生动的描述，描述的是进入死者王国的使者的奇怪行为。[2]由于另一个世界永远是夜晚，因此萨满的仪式不得不在天黑之后进行。朋友和邻居聚集在病人光线闪烁昏暗的小屋里，专心致志地看着巫师的手势。首先他召唤能提供帮助的精灵，它们来了，除了他其他人都看不见这些精灵。协助萨满的有两个穿着仪式服装、没系腰带、没戴亚麻兜帽的女人，一个没戴兜帽、没系腰带的男人和一个未成年的女孩。

萨满掀掉兜帽，松开腰带和鞋带，用手遮着脸，开始以各种形式转圈。突然他做出非常猛烈的手势并喊道："套好驯鹿！准备上船！"他猛地抓起一把斧子，开始用斧子敲打膝盖周围，然后向三位女性的方向挥舞斧子。他赤手从火堆中拽出正在燃烧的木头。他绕着每位女性飞奔三圈，最后像死人一样倒在地上。在此期间，不许有人触碰他。他在恍恍惚惚地休息，人们非常仔细地看护他，连一只苍蝇都不让落在他身上。他的灵魂已经离开，他正在和居住在圣山的神一起查看圣山。照顾他的女人们窃窃私语，试图猜出他现在可能在另一个世界的什么地方。



图22　塞姬与冥府渡神（帆布油画，英格兰，1873年）

女人们可能无法确定萨满在另一个世界中的位置，在这种情况下，萨满的灵魂便不能回到他的身体上。或者到处游荡的敌对灵魂会和他开战，或者将他引入歧途。据说很多萨满没能回来。[3]

如果她们提到了正确的圣山，萨满的一只手或一只脚就会抖动。最后他开始返回。他以微弱的声音说出他在另一个世界听到的话。然后女人们开始唱歌。萨满慢慢醒过来，宣布病人生病的原因、需要献祭的方式，以及病人康复所需的时间。

另一位观察者说：

在他艰苦的旅程中，萨满会遇到一些不得不去克服的障碍，这些各异的障碍并不总是容易克服的。他在黑暗的森林中穿行，爬过连绵起伏的山脉，在那里他时不时会看到其他萨满和他们牲畜的骸骨，他们死在爬山的路途中，然后他来到地上的一个洞口。现在整个冒险最困难的阶段开始了，阴间

> 的深渊和其中奇异的鬼魂展现在他面前……在安抚了冥府的看守者并经过许许多多危险之后，他最终见到了冥界之王埃利刻（Erlik）。埃利刻向他扑过来，发出令人恐惧的怒吼，但是如果萨满技艺高超，他可以安抚这个怪物，让他退回去，承诺献给他丰盛的供品。与埃利刻对话的时刻是仪式中的决定性时刻。萨满进入一种恍惚的状态。[4]

吉扎·罗海姆（Géza Róheim）博士写道："在每一个原始部落中我们都发现巫医处于社会的中心，这很容易说明巫医要么是神经症，要么是精神病，至少他的医术所基于的机制与神经症或精神病没什么两样。人类群体受到群体理想的激励，而这些理想总是基于幼儿期的情况。"[5]"成熟过程会改变或逆转婴幼儿时期的情况，对现实必要的适应也会使其发生改变，但它就在那里，提供了那些看不见的本能纽带，没有它们人类群体便无法存在。"[6]因此巫医只是将象征性的幻想系统在公众面前显现出来，这些幻想其实存在于社会成员每个成年人的心灵中。"他们是这种婴幼儿游戏的引导者，是大众焦虑的避雷针。他们与魔鬼战斗，这样其他人便能打猎，与现实作斗争。"[7]

"净化自我"阶段是终止、超越或改变我们过去婴幼儿时期意象的过程

因此无论什么社会中的人，如果碰巧踏上了进入黑暗的危险之旅，有意识或无意识地下沉到自己心灵迷宫曲曲折折的小径上，他很快会发现自己身处一个由象征性形象（其中任何一个都可能吞没他）组成的景观中，这些形象像荒凉的西伯利亚险阻和圣山一样令人惊叹。用神秘主义者的话来说，这是"净化自我"的第二个阶段，此时感觉被净化、被贬低，能量和兴趣被集中在超自然的事情上。[8]用更现代的语言来说，这是终止、超越或改变我们过去婴幼儿时期意象的过程。在梦境中我们仍会遇到永远存在的危险、相貌古怪的人、考验、神秘帮助者和给予我们指导的人物。它们在我们眼中的形式不仅反映了我们目前的整体状况，而且反映了我们必须做什么才能获得拯救。

"我站在一个黑漆漆的洞口，想要进去，"这是一位病人在开始精神分析时的梦境，"这个想法让我不寒而栗，我有可能找不到回来的路。"[9]伊曼纽·斯威登堡（Emanuel Swedenborg）在他有关梦的书中

记录了自己1744年10月19—20日晚上的梦境："我看到一只接一只的野兽，它们展开翅膀，它们是龙。我正在它们的上方飞翔，其中一只在支撑着我。"[25][10]戏剧家弗里德里希·黑贝尔（Friedrich Hebbel）一个世纪后（1844年4月13日）记录道："在梦中我被一股巨大的力量拉着，穿过大海，那里有令人胆战心惊的深渊，时不时会有一块可以抓握的石头。"[11]地米斯托克利（Themistocles）梦到一条蛇盘着他的身体，然后向上爬到他的脖子部位，当蛇碰到地米斯托克利的脸时，它变成了一只鹰，用鹰爪抓着他，带着他飞起来，飞了很长一段距离后，鹰把他放在一个突然出现的传令官的金权杖上，安安全全地着陆了，他一下子从强烈的焦虑与恐惧中解脱出来。[12]

做梦者特定的心理问题经常会以动人的、简单而有力量的方式展现出来：

"我不得不爬上一座山，路上有各种各样的障碍。现在我必须跳过一个沟，现在我不得不跨过一段篱笆，最后我必须静止不动地站着，因为我喘不过气来。"这是一位口吃者的梦境。[13]

"我站在湖边，湖水看起来完全静止不动。突然一阵风暴刮来，卷起了高高的水浪，我的脸全被溅湿了。"这是一个害怕自己会脸红的女孩的梦境，她脸红时，脸上会因为出汗而变得湿漉漉的。[14]

"我沿着昏暗的街道跟着前面的一个女孩向前走。我只能看到她的背面，很羡慕她美好的身材。我突然被一股强烈的欲望抓住，我开始追赶她。突然一根又长又大的木头横在路上，挡住了去路，它就像是被弹簧弹出来的。我惊醒了，心脏在狂跳。"这位病人是一个同性恋者，横着路上的木头象征男性生殖器。[15]

"我坐进一辆车，但不知道怎么开车。坐在身后的一个男人指导我如何操控车子。最后情况进展得很顺利，我们来到了广场，那里站着一些女人。我未婚妻的妈妈兴高采烈地迎接我。"这个男人患有阳痿，他把精神分析师看成他的指导者。[16]

"一块石头打碎了我的挡风玻璃，现在我暴露在暴风雨中。我的

眼里涌出了泪水。我能开着这辆车抵达目的地吗？”做梦的人是一个失去童贞的年轻女人，她无法忘却这件事。[17]

“我看到半匹马躺在地上。它只有一只翅膀，正在试图站起来，但做不到。”这位病人是一个诗人，他不得不靠做记者来勉强维生。[18]

“我被一个婴儿咬了。”做梦的人患有性心理幼稚症。[19]

“我被自己的哥哥锁在一间黑屋子里。他手里拿着一把大刀，我害怕他。‘你会把我逼疯的，带我去精神病院。’我对他说。他带着邪恶的喜悦，大笑着答道：‘你总是会被我抓到。咱俩被一条链子拴着。’我注视着我的腿，第一次注意到把我和我哥哥拴在一起的粗铁链。”斯泰克尔博士解释说那位哥哥就是这个病人的心病。[20]

“我正在过一座窄桥，”一个十六岁的女孩正描述着她的梦境，“突然桥断裂了，我落入水中。一位警官跟着我跳入水中，他用他那强壮的胳膊把我带到岸边。那时我突然觉得自己是一具死尸。警官看起来也面色苍白，就像尸体一样。”[26][21]

“做梦的人绝对被遗弃了，独自待在深洞一样的地下室里。房间的墙壁变得越来越窄，以至于他无法移动。”这个意象中结合了母亲子宫、囚禁、牢房和坟墓的概念。[22]

“我梦到自己不得不走过没有尽头的走廊。然后我长时间地待在一个小房间里，它看起来就像公共浴室里的浴池。他们强迫我离开浴池，我不得不再次通过又湿又滑的通道，直到我走过一扇小格子门，来到开阔的地方。我觉得好像获得了新生，我想：‘我自己分析这对我意味着精神上的重生。’”[23]

英雄必须一次又一次地通过艰难的障碍

毫无疑问，先辈们可以用神话与宗教传统的象征物和灵性练习来引导他们战胜心理上的危险，而今天我们（我们不信仰宗教，即使信仰宗教，我们所继承的信念也无法体现当代生活中真实的问题）必须独自面对，在最好的情况下也只有尝试性的、暂时的，往往不是有效

的引导。作为现代人，这是我们的问题，对“有知识的”个体来说，理性已经排除了神鬼的存在。[27]然后在许多被保存下来的或从地球各个角落收集到的神话和传说中，我们能看到某些被描绘出来的人类进程。然而为了听到并从中受益，人们不得不在某种程度上净化并放弃自己。那是我们的问题的一部分，也就是如何净化并放弃自己。“或者你认为自己可以不用像前人那样，不用经历这样的考验便能进入极乐园？”24

最早对通过蜕变之门有记录是苏美尔人有关女神伊南娜（Inanna）降入阴间的神话。

> 她身在“天堂”，心里想着“地狱”，
> 女神，她身在“天堂”，心里想着“地狱”，
> 伊南娜，她身在“天堂”，心里想着“地狱”。
> 我的女神离开天堂，离开人间，
> 降临到阴间，
> 伊南娜离开天堂，离开人间，
> 降临到阴间，
> 放弃尊贵的身份，放弃夫人的身份，
> 降临到阴间。

她穿着女王般的长袍，戴着珠宝，把自己装扮得很美丽，并在腰带上系着七个神的旨意。她准备进入“无返之地”，也就是由她的敌人和姐姐埃列什吉伽尔（Ereshkigal）主宰的死亡与黑暗的冥府。伊南娜唯恐她的姐姐会害死她，于是吩咐她的信使宁舒布尔（Ninshubur），如果三天后她还没有回来，就去天国众神集会的大厅里为她申诉。

伊南娜降到阴间，她向由青金石建成的神殿走去，在大门外她遇到了看门人的头目奈提（Neti），他问她是谁，为什么来这里。伊南娜答道：“我是天堂，也就是太阳升起的地方的女王。”“如果你是天堂中的女王，”他说，“来自太阳升起的地方，那么为什么你要来这个无返之地？你的心如何把你引到了这条不归路上？”伊南娜说她来参加她姐姐的丈夫古伽兰那（Gugalanna）的葬礼。看门人奈提让她留在原地等着，他去通报埃列什吉伽尔。埃列什吉伽尔指示奈提为天堂女

王打开七道大门，但必须遵守习俗，在每个门口除去她服饰的一部分。

他对纯洁的伊南娜说：
“来吧，伊南娜，进来吧。”
当她进入第一道门时，
她头上“平原的皇冠”被摘掉了。
“请问这是为什么？”
“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，
哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”
当她进入第二道门时，
她的青金石权杖被拿掉了。
“请问这是为什么？”
“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，
哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”
当她进入第三道门时，
她脖子上戴的小青金石被摘掉了。
“请问这是为什么？”
“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，
哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”
当她进入第四道门时，
她胸前闪闪发光的石头被拿掉了。
“请问这是为什么？”
“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，
哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”
当她进入第五道门时，
她手上戴的金指环被摘掉了。
“请问这是为什么？”
“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，
哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”
当她进入第六道门时，
她胸前的胸铠被拿掉了。
“请问这是为什么？”
“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，
哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”
当她进入第七道门时，
她身上的所有衣服都被脱掉了。
“请问这是为什么？”
“哦，伊南娜，这是阴间完美的法令，
哦，伊南娜，不要质疑阴间的仪式。”

她赤身裸体地被带到王座前，她深深地鞠躬。阴间七位阿努纳奇（Anun-naki）判官坐在埃列什吉伽尔的王座前面。他们用死亡的眼睛盯着伊南娜。

> 他们的言语折磨着灵魂，
> 他们的言语会让生病的女人变成死尸，
> 尸体被悬挂在木桩上。[25]

伊南娜和埃列什吉伽尔这两姐妹，一个光明一个黑暗，根据古代的符号表示，她们代表一位女神的两个方面，她们的对抗是各种艰难考验的缩影。英雄，无论男神还是女神，男人还是女人，神话中的人物还是做梦的人，通过吞掉自己的反面或被吞掉，发现并摧毁了自己的反面（即自己未知的自我），阻抗一个接一个地被破除。他必须把自己的骄傲、美德、美丽和生命放在一边，屈服于令人非常难以忍受的东西。然后他发现他和自己的反面并非不同的种类，而是一体的。[28]



图23　众神之母（木雕，埃格巴-约鲁巴人，尼日利亚，日期不明）

折磨考验是第一道阈限的问题的深化，而以下这个问题依然未见分晓：自我能置自己于死地吗？因为自我就像九头蛇的许多头，砍掉一个，又冒出两个，除非在残根上涂抹适当的腐蚀剂。出发并进入考验之地只意味着漫长而危险的获得启蒙与解释之旅的开始。恶龙必须被杀死，英雄必须一次又一次地通过艰难的障碍。同时英雄也会获得许多初步的胜利、无法抑制的狂喜以及对缤纷乐园的短暂一瞥。

遇到女神

她是母亲、姐妹、情人、新娘，任何可能带来快乐的事物都预示着她的存在

当所有的障碍和食人魔都被战胜后，最终的冒险通常表现为凯旋的英雄与女王的神秘婚姻。这是在最低点、最高点、地球的最边缘、宇宙的中心、庙宇的神龛或者在心灵最深处发生的关键阶段。

爱尔兰西部仍流传着荒岛王子（Lonesome Isle）和火井夫人（Tubber Tintye）的故事。为了治愈爱尔兰（Erin）女王，英勇的年轻人不得不从燃烧的仙井中取三瓶水。他在路上遇到了超自然的妇人并听从了她的建议，骑着妇人给他的一匹肮脏、瘦小、鬃毛粗而蓬乱的马，穿过火焰河并逃出了一片有毒的树林。这匹马以风的速度穿过火井城堡的界限，王子从马背上跳进一扇敞开的窗户，安然无恙地进入了城堡。

> 巨大的城堡，到处都是沉睡的海洋中和陆地上的庞然大物或怪物——巨大的鲸鱼、又长又滑的鳗鱼、熊以及各种各样的野兽。王子从它们身边和头顶经过，来到巨大的楼梯前。在楼梯的尽头他走进一个房间，在那里他发现一位他所见过的最美丽的女子躺在沙发上睡着了。“我没有什么要跟你说的。”他想，于是去了另一个房间，就这样他查看了十二个房间。在每个房间里都有一个比前一个房间中的女子更美丽的女子。当他来到第十三个房间并打开门时，金子的光芒差点闪瞎了他的眼睛。他一动不动地站了一会儿，等视力恢复后他走进房间。在这个又大又明亮的房间里有一个放在黄金轮子上的金卧榻。轮子不停地转，沙发也跟着一圈又一圈地旋转，昼夜不停。在卧榻上躺着的是火井女王。如果说火井女王的十二个侍女非常美丽，那么她们的美丽与火井女王的美丽相去甚远。卧榻的底座便是燃烧的仙井，它和女王的卧榻一起不停地旋转。
>
> 王子说：“说实在话，我要在这里休息一会儿。”他登上卧榻，休息了六天六夜都没有离开。[26]

在童年故事和神话中，寝室里的沉睡女子是人们所熟悉的人物。我们已经在布琳希尔德和睡美人的故事中讲到过她了。[27]她是美人中的极品，能够满足所有的愿望，是每位英雄所追求的尘世的和超自然

的天赐之福。她是母亲、姐妹、情人、新娘。世界上任何充满诱惑的东西，任何可能带来快乐的事物都预示着她的存在——存在于深沉的睡梦中。由于她是完美的化身，是灵魂的保证，保证灵魂在不完美的世界中的放逐将要结束时，能够再次感知到曾经感知过的幸福，再次感知我们在遥远的过去曾经感知过，甚至体验过的“好”母亲，她年轻美丽，给予我们安慰和滋养。时间将她与我们隔离，但是她依然存在，就好像沉睡在超越时间的海洋最深处。

回想起来的形象不只包括“好”母亲，还包括“坏”母亲：（1）失职的、可望而不可即的母亲，我们对她会产生攻击性的幻想并且害怕受到她的反击；（2）以妨碍、禁止和惩罚为教育中心的母亲；（3）不肯放手的母亲，紧抓着已经长大成人、想要摆脱她的孩子；（4）想被得到但不准被得到的母亲（俄狄浦斯情结），她的存在是一种危险欲望的诱惑（阉割情结）——始终存在于成年人对婴幼儿时期的回忆中，这是一个隐秘之地，有时它具有更强大的力量。她是这类可望而不可及的女神形象的根源，就像既端庄又可怕的狄安娜。她对年轻狩猎者阿克泰翁（Actaeon）的彻底毁灭说明在这种被阻碍的心灵与肉体欲望的象征中包含着巨大的恐惧。

阿克泰翁碰巧在正午时看到了这位危险女神，这一时刻是决定性的，太阳破坏了这位年轻人充满活力的上升之势，他开始向着死亡剧烈地下沉。在追逐了一上午猎物后，阿克泰翁留下他的同伴和几只纯种猎犬休息，自己则毫无目的地漫步，离开了经常在其中狩猎的树林和田野，在旁边的树林中探索。他发现了一个长着茂密的松柏的溪谷。他好奇地钻进密林深处，那里有一个洞穴，流出一股潺潺的泉水，泉水汇聚成一个长满青翠水草的池塘。这个隐蔽的地方是女神狄安娜的休养胜地，此时她正全身赤裸地和她的仙女们洗浴。她把她的长矛、箭袋、没有上紧弦的弓，还有她的长袍和凉鞋放在一边。一个赤身裸体的仙女把她的头发挽成发髻，还有一些仙女在用大瓮倒水。

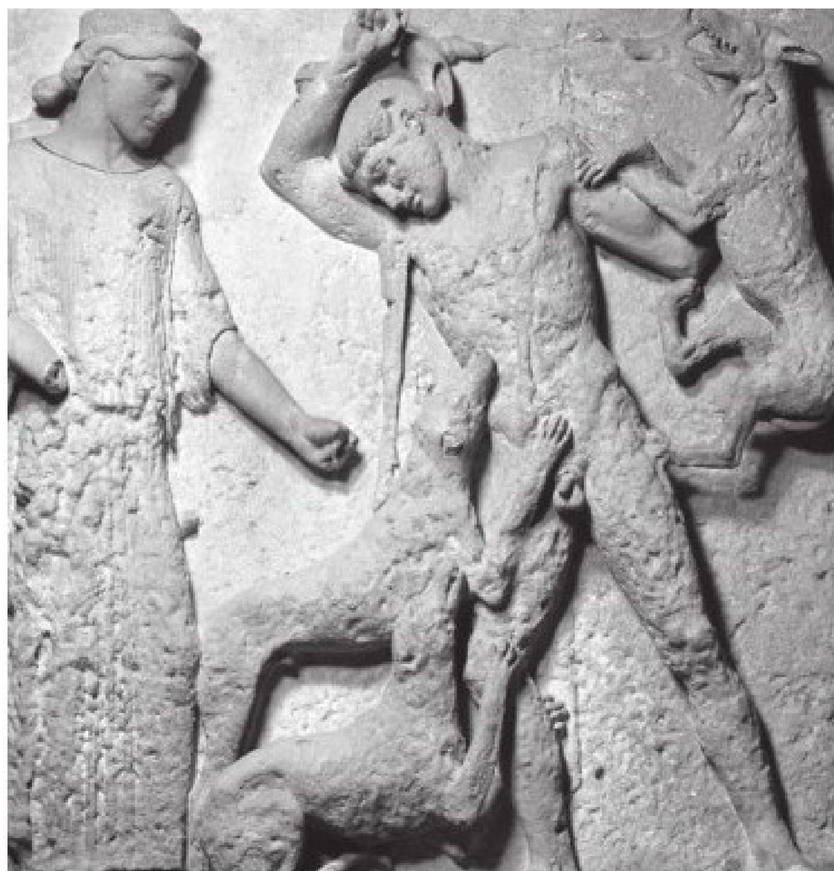


图24　狄安娜与阿克泰翁（古希腊的大理石墙面，西西里岛，公元前460年）

当四处漫游的阿克泰翁闯入时，一个仙女惊恐地尖叫了一声，所有仙女都聚集在她们女主人的身边，试图躲避开他亵渎的眼睛。狄安娜站得比其他仙女高，露出了头和肩膀。这个年轻人看到了狄安娜，而且没有挪开视线。狄安娜瞟了一眼她的弓箭，但够不着它，她只好捧起水泼到阿克泰翁的脸上。她愤怒地对他喊叫：“现在如果你尚能说话，你可以去跟他们说你看到了赤裸的女神。”

阿克泰翁的头上长出了鹿角，他的脖子变得又粗又长，耳朵末端变尖了。他的胳膊变长了，到了腿的位置，手和脚变成了蹄子。他非常害怕，跳起来奔跑，并吃惊地发现自己跑得非常快。但是当他停下来喘息，在清澈的水池里饮水并看到自己的样子时，他吓得连连倒

退。

接下来，可怕的命运降临到阿克泰翁身上。他的猎犬闻到了牡鹿的气味，吠叫着穿过树林。在听到它们的叫声时，阿克泰翁一度开心地停下来，但马上开始害怕地奔逃。猎犬们跟着他追赶而来，眼看就要追上了。猎犬追上了他，当第一只猎犬猛烈攻击他的侧面时，他试图喊出它们的名字，但他喉咙发出的不是人类的声音。它们用尖牙死死咬住他，他倒在地上。和他一起打猎的同伴大声鼓励猎犬并及时赶到，给了他致命一击。狄安娜奇迹般地知道了阿克泰翁奔逃和丧命事实，现在她可以平息怒气了。[28]

神话中宇宙之母的形象将女性最早的养育与保护特点归于宇宙。最初这种幻觉是自发的，因为年幼的孩子对自己母亲的态度和成年人对周围物质世界的态度之间存在着明显的一致性。[29]不过其中也存在大量宗教传统，它们有意地控制这种原型形象的教育作用，目的是净化、平衡并引导人们的心灵，以领悟到可见世界的本质。

在中世纪和现代印度的密宗书籍中，女神的住所被称为如意珠宝之岛（Mani-dvipa）。她的卧榻兼宝座就在如意树丛中。岛上的海滩都是金沙铺成的。仙酒之海的海水冲刷着金沙。生命之焰使女神看起来是红色的，太阳系以及遥远太空的星系都存在于她的子宫中，因为她是世界的创造者，是永恒的母亲、永恒的童贞女。她促成促成者，滋养滋养者，是所有生物的生命。

印度教的宗教经典分为四类：（1）《天启书》（*Sruti*），被认为是神的直接启示，包括四部吠陀本集（古代圣诗经典）和《奥义书》

（古代哲学经典）；（2）《圣传书》（*Smṛti*），其中包括正统圣人的传统教义、对本国仪式的标准指导、世俗法律和宗教法律的某些著作以及伟大的印度教史诗《摩诃婆罗多》（*Mahābhārata*），当然它其中的《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gītā*）也包含在内；（3）《往世书》（*Purāna*），它们是最卓越的印度教神话著作和叙事诗，涉及天体演化、神学、天文学和物理学知识；

（4）《坦陀罗》（*Tantra*）描述的是敬拜神灵、获得超自然力量的技术和仪式。其中有一类特别重要的经文被称为《阿含经》（*āgamas*），被认为是主神湿婆神和他的妻子雪山女神直接给予的启示（因此它被称为“第五部吠陀本集”）。这些支持了一个被称为“坦陀罗密教”的神秘传统，它对后来印度教和佛教画像的形式产生了普遍的影响。密宗的象征符号体系被中世纪的佛教带出印度，进入中国和日本。

她也是所有死亡事物的死亡。存在物的完整周期在她的支配下完成，从出生，到青春期、成熟和衰老，直到进入坟墓。她既是子宫，又是坟墓：她是吃掉自己小猪的母猪。因此她将“好”与“坏”结合在一起，展现出记忆中母亲的两种模式，不是个人意义上的母亲，而是普遍意义上的母亲。信徒对这两个方面应该同样安之若素。通过这种练习，他灵魂中幼稚而不恰当的多愁善感和怨恨会被净化，他的心灵对神秘的存在敞开。这种存在不是为了人类的方便，非常孩子气的“好”与“坏”或福与祸，而是生命本质的法则与象征。

19世纪伟大的印度神秘主义者罗摩克里希纳（Ramakrishna，1836—1886）是一座新修建起来的供奉宇宙之母的寺庙中的僧侣。寺庙位于加尔各答郊区的达克希什瓦（Dakshineswar）。寺庙中的塑像同时体现了宇宙之母的两个方面：可怕与仁慈。她的四条胳膊展示了她的万能力量：左上的手挥舞着血淋淋的刀，左下的手抓着一个被砍下来的人头的头发，右上的手摆出“施无畏印”的手势，右下的手伸展，赐予恩惠。她戴的项链是由人头组成的花环，她的短裙是围成一圈的人的手臂，她的长舌头伸出来舔吸血液。她是宇宙的力量，宇宙的全部，所有成对的对立物的和谐，将对彻底毁灭的恐惧与非个人的但富含母性的安慰很好地结合在一起。在时间长河以及生命之流的改变中，宇宙之母既创造、保护，同时又破坏。她就是卡莉女神，黑色的宇宙之母，被称为“跨越生存之海的渡船”。[30]



图25　毁灭性的卡莉女神（木雕，尼泊尔，18—19世纪）

一个安静的下午，罗摩克里希纳看到一个美丽的妇人从恒河里走上来，走向他正在其中冥想的小树林。他看出那个女人将要分娩。过了一会儿婴儿出生了，她温柔地给他喂奶。但不久她呈现出可怕的一

面，把孩子送进她丑陋的血盆大口中，把孩子咬碎并咀嚼，然后咽了下去，她再一次回到恒河里，消失了。[31]

只有大彻大悟、天资过人的人才能承受得住这位女神庄严的启示。因为对于天资较差的人，她会降低自己的光辉，以符合他们较低的能力。对于灵性上还没有准备好的人来说，看到女神完整的形象都会是一件可怕的事情，就像看到年轻好色的阿克泰翁所发生的不幸状况。他不是圣人，只是一个狩猎者，他毫无准备地看到了必须抛弃正常人类（也就是婴幼儿的）的欲望、惊奇和恐惧才可以看的启示形式。

她永远不能比他更伟大，尽管她所能预示的总会比他所能理解的多

在神话学的图像语言中，女性代表所能知道的事情的全部。英雄就是逐渐知道这些事情的人。在他获得启示的缓慢过程中（也就是生命过程），对他来说女神的形式会经历一系列改变：她永远不能比他更伟大，尽管她所能预示的总会比他所能理解的多。她诱惑、引导、命令他突破自己的羁绊。如果他能配合她的启蒙，那么两个人——求知者和知晓者都能摆脱各种局限。女性是达到感官冒险巅峰的向导。在不完善的人眼中，她被贬低为劣等低下的；在无知邪恶的人眼中，她被符咒镇在平庸与丑陋中；但在理解者的眼中，她会得到救赎。能够以她所需的仁慈与镇定的态度接纳她，不会过分激动与混乱的英雄将成为她所创造的世界的国王，也就是神的化身。

例如有一个故事与爱尔兰奥凯德国王的五个儿子有关。一天，他们出去打猎，发现他们迷路了，各个方向都走不通。他们非常口渴，于是一个接一个地去找水。第一个出发的是费格斯。

> 他偶然发现了一口井，看到一位老妇人站在那里看守井。这个丑老太婆的模样是这样的：她从头到脚的每个关节、每个部分比煤还要黑。金属丝般的灰色头发像野马的尾巴一样从她头皮的表面刺出来。淡绿色镰刀一样的獠牙一直弯到她耳朵的位置，她可以用獠牙砍下茂密的橡树林的嫩枝。她的眼睛被熏黑了，模糊不清。她的鼻子是歪斜的，鼻孔很大。肚子上的皮肤皱皱巴巴，长满了雀斑。包裹着的小腿是畸形的，脚踝巨大，还有一双铁铲一样

的大脚。她的膝盖长着节疤，她的指甲是铅灰色的。事实上，丑老太婆的整个样子令人作呕。“在这里取水，对吗？”小伙子问。老太婆回答说：“正是在这里。”他问：“你是在看守这口井吗？”“是的。”她答道。“你能允许我取走一些水吗？”“可以，只要你亲吻了我的面颊。”小伙子说：“不行。”“那我就不给你水。”“我发誓我宁可渴死，也不会吻你。”然后年轻人离开这里，回去找他的兄弟们，告诉他们他没弄到水。

奥利欧尔、布莱恩和费科厄的情况也差不多，他们出发去找水，来到同一口井边。每个人都恳求丑老太婆给他一些水，但都拒绝吻她。

最后去找水的是尼尔，他也来到那口井边。

“女士，让我取些水！”他大喊道。老太婆说：“我会给你水，只要你吻我。”他回答道：“我不仅会吻你，还要拥抱你！”然后他弯下腰拥抱老太婆并亲吻她。做完这些事情后，当他再看她时，他发现全世界没有哪个人比眼前的这位少女步态更优雅，更美丽：她从头到脚的肌肤像刚落下的白雪一样白皙。她长着王后般丰满的前臂，十指纤纤，两条腿笔直修长。她柔软光滑的脚上穿着一双白色青铜材质的凉鞋。她身上披着上等羊毛制成的深红色斗篷，衣服上别着白银的胸针。她的贝齿闪着光泽，眼睛中流露出庄严，嘴唇像花楸浆果一样鲜红。“嘿，你集所有的魅力于一身，”这位年轻人说，“千真万确，但你是谁？”“我是‘王国法则’。”她答道，接着她又说：

“塔拉国王，我是‘王国法则’……”

她说：“现在带着水回到你兄弟那儿去。此外，你和你的子孙将永远统治这个王国，享有至高无上的权力……而且正如你一开始看到的是丑陋、粗野、令人讨厌的我，最后看到了美丽的我一样，王国的法则也是如此：没有战争、没有野蛮的冲突，便可能没有胜利，但认为外在的美丽和标致并不重要的人最终会成为国王。”[32]

这就是王国的法则吗？这就是生命本身。守护永不枯竭之井的女神要求英雄天生具有行吟诗人和吟游歌手所说的“温柔的心”，无论她们是像费格斯看到的样子，还是像阿克泰翁、荒岛王子看到的样子。只有通过温柔，英雄才能理解并恰当地为她服务，而阿克泰翁那种兽性的欲望以及费格斯那种挑剔的反感都是不可取的。在10～12世纪日本文雅的情诗中，这种温柔被称为“敏感”（即温柔的同情）。

爱将自己隐藏在温柔的心里，
就像树林的绿荫丛中的小鸟。

按照大自然的规律，爱情不会出现在温柔的心之前，
温柔的心也不会出现在爱情之前。
因为太阳一出来，阳光也马上突然迸出，
它也不会出现在太阳升起之前。
爱情的作用存在于本性的温柔之中，
就像在火的中心，温度最高。[33]

与女神（她体现在每一位女性身上）的相遇是对英雄的最后考验，考验他是否具有赢得爱的恩惠（命运之爱）的能力。爱的恩惠就是生命本身，当感觉生命是被封装起来的永恒时，我们就能享受到爱的恩惠。

在这种背景中，如果冒险者不是一个小伙子，而是一位少女，那么凭借她的品质、美貌或思慕，她就是适合做神的配偶的人。接下来天国的丈夫降临到她身边，将她带上他的床，无论她是否愿意。如果她回避他，那便是她眼拙；如果她追求他，那么她的欲望将获得满足。

追踪豪猪的阿拉巴霍女孩爬上不断长高的树，被引诱到天国居民的营地。在那里她成为一位天国青年的妻子。正是这位青年变成豪猪的样子，引诱她来到他超自然的家。

童话故事中国王的女儿在发生了井边冒险的第二天，听到有人砰砰地敲城堡的大门：青蛙来要求她履行约定。青蛙不管公主的厌恶，跟着她来到餐桌的椅子上，和她一起用她的小金盘子和杯子吃饭喝水，甚至坚持要和她一起在她柔软光滑的小床上睡觉。公主气愤地把青蛙从地上扯起来，使劲往墙上扔。当青蛙落地时，他不再是青蛙，而变成了一位王子，有着善良漂亮的眼睛。然后他们结婚了，驾着华丽的马车回到期盼王子归来的王国，在那里他们成为了国王和王后。

或者当塞姬完成了所有困难的任务后，朱庇特亲自给了她一剂长生不老药，这样她便可以永远和她所爱的丘比特一起生活在完美的天堂中了。

希腊东正教教会和罗马天主教教会都会庆祝圣母蒙召升天的神

迹：

“圣母玛利亚被带到天国的新房里，在那里万王之王坐在他星光闪耀的宝座上。”

“哦，最谨慎的童贞女，像晨光一样明亮，你要去哪里？哦，天国的女儿，你是那么美丽、甜蜜，像月亮一样美丽，像太阳一样卓越。”[34]



图26　打开的童贞女（多彩木雕，法国，15世纪）

妖妇的诱惑

懊悔遗憾是迟来的启示

与女神王后的神秘婚姻代表英雄对生命的完全掌控，因为女性就是生命，英雄不仅了解生命，而且能够掌控它。英雄经历的这些考验，对他最终的体验和行为来说是预备性的，象征着获得领悟的关键时刻，借助这些领悟，英雄的意识被放大了，这样他便能完全接受自己命中注定的新娘，也就是母亲兼破坏者。由此他知道他和自己的父亲是一体的：他取代了他的父亲。

用极端的措辞来表达，这个问题听起来与普通人的生活离得非常远。然而对生活情境中每一个失误的应对最终必然会造成意识的限制。战争和发脾气是无知愚昧的表现；懊悔遗憾是来得太迟的启示。普遍存在的有关英雄冒险的神话的整体意义在于，它将被作为男人和女人的普遍模式，无论他们位于这个衡量标准的什么位置。因此阐述它时采用了非常宽泛的措辞。个体可以参考这个普遍的人类公式来找到自己的位置，然后让它来帮助他跨越限制自己的藩篱。他的食人魔是谁，在什么地方？它们反映了他自己人性中尚未解决的谜题。他的理想是什么？它们是他掌控生命的征兆。

在现代精神分析师的办公室里，英雄历险的各个阶段再次出现在病人的梦境和幻想中。精神分析师扮演帮助者的角色，也就是启蒙性的祭司角色，和病人一起追根究底地洞察对自我的无知。在刚开始的激动兴奋过后，历险通常会演变成黑暗、震惊、厌恶和幻想的恐惧之旅。

困难的症结在于，我们对生活应该是怎样的这种有意识的看法很少符合现实的生活。在我们自己的内心或者对朋友，我们通常不会完全承认我们是爱出风头的、自我防御的、令人反感的、嗜血的、好色的，虽然它们正是有机体的本性。相反，我们倾向于对此进行粉饰和重新解释，同时想象所有油膏中落入的苍蝇、汤中掉进的头发都是其

他某些令人不愉快的人的过错。

但是当我们突然明白或被迫注意到，我们所想所做的每一件事必然沾染了人性的气味时，便常常会感到一阵厌恶：生命、生命的行为、生命的器官，尤其是作为伟大生命象征的女性，对非常纯洁的灵魂来说会变得无法忍受。

啊，但愿这个太坚实的肉体会融解，
消散化成一堆露水！
或者那永生的真神！
未曾制定禁止自杀的律法！上帝啊！上帝啊！

那个时代的伟大代言人哈姆雷特这样感叹道：

人世间的一切，
在我看来是多么可厌、陈腐、乏味而无聊！
哼！哼！那是一个荒芜不治的花园，
长满了恶毒的莠草。
想不到居然会有这种事情！[35]

当俄狄浦斯知道他的王后是谁时，他第一次占有她时的单纯快乐变成了精神上的创痛。像哈姆雷特一样，他被父亲的道德形象所困扰，他抛弃了世界的美好，开始寻找比这个充斥着乱伦、通奸、放纵和不可救药的母亲的世界更高尚的世界。寻找超越生命的生命追求者一定要摆脱她，抗拒她的诱惑，上升到完美无瑕的天国。

一个神召唤他，召唤了很多次。
同时从四面八方召唤：“嗨，俄狄浦斯，
你，俄狄浦斯，我们为什么逗留？[36]
你停留的时间太长了，来吧！”

只要这种俄狄浦斯—哈姆雷特式的厌恶依然困扰着灵魂，世界、身体，尤其是女人就会变成失败的象征，而不是胜利的象征。僧侣及清教徒式的、否定世界的道德体系会立即彻底地改变所有的神话形象。英雄再也不能清白无辜地接受肉欲女神，因为她已成为罪恶女王。

印度教僧侣商羯罗大师（*Saṅkarāchārya*）写道：

只要人重视这种像尸体一样的身体，那么他就是不纯洁的，将受到他的敌人以及生老病死的折磨。但是当他认为自己是纯洁的，拥有善良与坚定的本质，他就获得了自由……抛弃本质上污秽、无活力的肉体的限制，不再关注它。因为曾经引起你呕吐的东西（就像身体应该令你呕吐）会使你在回想起它时再次激起你的厌恶感。[37]

在西方圣徒的生活和文字中，我们可以看到这个熟悉的观点。

圣彼得看到自己的女儿佩德罗尼拉（Petronilla）太过美丽时，他认为女儿应该生病发烧并得到上帝的恩准。一天，当他的门徒们与他在一起时，提图斯（Titus）问他："你能够治愈所有的疾患，为什么不把佩德罗尼拉的病治好，让她可以下床呢？"彼得回答说："因为我对她现在的情况很满意。"这绝不是说他没有能力治愈她，因为他马上对女儿说："起来，佩德罗尼拉，赶紧来服侍我们。"这个年轻的女孩病好了，从床上起来服侍他们。当她服侍完后，她父亲对她说："佩德罗尼拉，回到你床上去！"她回到床上，再一次发起烧来。后来，当她完全爱上帝时，她的父亲使她彻底恢复了健康。

那时一位名叫弗拉库斯（Flaccus）的高贵绅士被她的美貌打动，前来求婚。佩德罗尼拉答道："如果你希望娶我，请派一些年轻女孩来把我领到你家！"但是当这些女孩来到时，佩德罗尼拉开始禁食和祈祷。接受了圣餐后，她躺在床上，三天后将自己的灵魂献给了上帝。[38]

克莱尔沃（Clairvaux）修道院的圣伯纳德（Bernard）小时候患有头疼的毛病。一天，一位年轻的女人来看望他，用歌声缓解他的痛苦。但是这个愤怒的孩子把她从房间里赶了出去。上帝因为他的热忱奖励他，他很快从床上起来，病好了。

人类的古老仇敌看到小伯纳德这么健康，便设陷阱来考验他的贞洁。然而当这个孩子受到魔鬼的教唆，比如一天他盯着一个女人看了一阵子，突然他为自己感到羞愧，并进入池塘冰冷的水中忏悔，直到寒气刺入他的骨头。另一次当他睡觉时，一个年轻女孩赤裸着来到他的床上。伯纳德感觉到了她，默默地往自己躺的那边退缩，滚到床的另一边继续睡觉。女孩轻抚、拥抱了伯纳德一会儿，不久这个不快乐的女孩尽管厚颜无耻，但还是感到非常羞耻，起身跑掉了，心中充满了对自己的厌恶和对伯纳德的钦佩。

又有一次，伯纳德和他的朋友在一位富有的夫人家受到款待。夫人看到伯纳德很英俊，热切地渴望和他睡觉。那天晚上她从自己的床上下来，躺到了伯纳德的身边。但是当他一感觉到有人靠近时便开始大喊："小偷！小偷！"那位夫人立即跑掉了，这时整个屋子里的人都起来了，灯笼被点燃，每个人都在四下寻找小偷。结果什么都没找到，于是大家又回到床上睡觉，除了那位夫人，她睡不着，于是再次起来溜上了伯纳德的床。伯纳德开始大叫："小偷！"人们再次醒来，到处寻找。在那之后，那位夫人又一次受到了同

> 样的冷落，最后出于敬畏或失望，她放弃了自己邪恶的计划。第二天走在路上时，伯纳德的同伴问他为什么那么多次梦到了小偷。他答道：“我不得不击退小偷的攻击，因为我们的女主人想要抢走我的珍宝，如果我失去它，便永远不能得到它了。”[39]
>
> 所有这一切都使伯纳德相信和魔鬼生活在一起很危险，因此他决定摆脱尘世，进入西多会修道院。

然而即使是修道院的围墙，甚至偏远的沙漠也不能隔绝女人，因为只要遁世者依然是有血有肉的活人，生命的意象便会猛烈地冲击他的内心。在埃及西贝德沙漠苦修的圣安东尼被色情的幻影所困扰，这是被他充满魅力的孤寂所吸引的女魔鬼干的坏事。幻影中有令人无法抗拒的下体，触手可及的丰满乳房，这些幻影对历史上所有隐士来说并不陌生。“啊！英俊的隐居者，英俊的隐居者……如果你用手指抚弄我的肉体，那会像一股火流遍你的血管。占有我身体的很少一部分便能让你充满快乐，比征服一个王国的快乐更强烈。把你的嘴唇伸过来吧……”[40]

新英格兰人科顿·马瑟（Cotton Mather）写道：

> 在前往乐土的路上，我们会经过到处飞着火蛇的荒野。但是承蒙上帝保佑，至今为止它们还没有缠住我们不放，让我们困扰不已。在去天国的路上有很多虎豹豺狼，有成群的魔鬼……在这个世界中我们是可怜的行路者，这个世界是魔鬼的地盘，也是魔鬼的监牢，魔鬼和一伙伙强盗在每个角落里安营扎寨，纠缠烦扰着所有朝向天堂前进的人。[41]

与天父重新和好

仁慈与恩典的形象被生动地表达为正义与愤怒的形象

“上帝的愤怒之弓已经拉开，箭在弦上，正义将箭对准你的心，用力拉满弓。箭上没有沾满你的血，不是因为别的，而是因为上帝的快乐，愤怒的上帝的快乐，完全没有承诺或责任……”

乔纳森·爱德华兹（Jonathan Edwards）用这些话威胁他的新英格兰会众，向他们揭示天父严厉、可怕的一面。他把神话中痛苦的折磨讲给会众，吓得他们呆坐在教堂的长凳上。因为尽管清教徒禁止使用雕像，但他可以采用语言描绘神的形象。乔纳森·爱德华兹大声吼叫道：

> 上帝的愤怒像被大坝阻拦的洪水，水越积越多，水位越涨越高，直到大坝上有了出口。水被阻拦得越久，一旦被放开时水流就会越迅猛。迄今为止虽然还没有对你罪行进行审判，上帝复仇的洪水还被阻挡着，但与此同时你的罪行在不断增加，你每天都在积累更多上帝的愤怒，水位不断升高，水势变得越来越大。把不愿被阻拦、使劲向前冲的水挡住，只是因为上帝高兴这样做，只要上帝把放在防洪闸门上的手收回去，闸门就会立即敞开，上帝之怒的汹涌洪水就会异常迅猛地冲出来，以无限的力量冲向你。即使你的力量比它大一万倍，甚至比地狱中最健壮的魔鬼的力量还要大一万倍，也无法阻挡或承受它……

在用水进行了威胁之后，乔纳森牧师接下来转向了火。

> 上帝把你举到地狱之火上，就像一个人把蜘蛛或其他某种令人憎恶的昆虫放到火上。上帝憎恶你，而且他被你激怒了：他对你的愤怒就像熊熊燃烧的烈火，他认为你毫无价值，只配被扔进火里。他纯洁的眼睛容不下你出现在他的视线里。在他的眼里，你比我们眼里最可恨的毒蛇还要讨厌一万倍。你对他的冒犯比最顽固的反抗者对他的王子的冒犯大无数倍。而且只有他的手能每时每刻避免你落入火中……
>
> 哦，有罪的人……你被一根细线吊着，神愤怒的火焰在你周围燃烧，时刻准备着把你烤焦，让你化为灰烬。你对任何调解者都不感兴趣，你抓不住任何可以用来拯救自己的东西，你无法诱使上帝让你多苟延残喘一会儿……

但是最终出现了重生的形象，虽然只有短暂的一会儿：

因此上帝圣灵的巨大威力永远不会作用于你的灵魂，让你回心转意，逃过惩罚；从来没有重生，永远不会让有罪的死人再生，达到一种新的状态，体验到前所未有的光明与生命（然而你的生命可能在很多方面发生改变，可能拥有宗教情感，在你家里、小房间里和教堂里保持宗教仪式并严格遵守）。因此你完全被愤怒的上帝掌握，此时只有他的快乐能让你免于万劫不复。[42]

能够使有罪的人免于弓箭、洪水和火焰的“上帝的快乐”源自传统的基督教词汇：上帝的“仁慈”；而使有罪的人回心转意的“上帝圣灵的巨大威力”源自上帝的“恩典”。在大多数神话中，仁慈与恩典的形象被生动地表达为正义与愤怒的形象，这样便保持了平衡，因此心灵一直受到鼓励，而不是受到严惩。当湿婆神在信徒面前跳宇宙毁灭之舞时，她的手势表示“无畏”。“不要害怕，因为神会安排好一切。生生灭灭的形式——你的身体也是一种形式，都是我舞动的四肢的闪现。既然完全了解我，你又有什么可怕的？”圣礼的魔力（其有效性来自耶稣基督的痛苦或佛陀的冥想）、原始护身符的保护作用以及童话故事和神话中的超自然保护者都在向人类保证，弓箭、火焰和洪水并不像它们看上去的那样严酷无情。



图27　创世记（壁画局部，意大利，1508—1512年）

天父残暴的一面反映的是受害者的自我——源自被遗忘的婴幼儿

时期的重要情景，以及固着的偶像崇拜，它使人们深陷罪恶感中，阻碍成年人的心灵获得更好的平衡，对天父，进而对世界具有更现实的看法。只有抛弃自我产生的双重魔鬼——被认为神的龙（超我）和被认为罪恶的龙（被压抑的本我）才能得到救赎。但是这需要我们放弃对自我本身的固着，这是非常困难的。人们必须相信天父是慈悲的，并且依赖他的慈悲。此后信仰的核心便被转移到了折磨人的超我之外，可怕的食人魔消失了。

阿南达·库玛拉斯旺米（Ananda K.Coomaraswamy）[43]和海因里希·齐默尔（Heinrich Zimmer）[44]曾经很好地说明了这种生动形象的象征意义。简单来说就是，伸出的右手拿着鼓，击鼓的节拍就是时间的节拍，时间是创造世界的第一要素。伸出的左手拿着火焰，它可以使一切化为虚无。第二只右手施无畏印，第二只左手指着抬起的左脚，摆着象征“大象”的姿势（大象是“穿过丛林的开路者”，也就是神圣的向导）。右脚被安置在小矮人的背上，这个小矮人是“不知”魔鬼，它象征灵魂从神到物质的转变，但左脚抬起，表示灵魂的解脱：左脚是“象手”所指的脚，令人放心，也就是“无畏”。神的头平静安详，静止不动，处于创造与毁灭的动态平衡之中，创造和毁灭分别由摇摆的手臂和右脚跟缓慢踏地的节奏来表示。这意味着在中心一切都是静止的。湿婆神的右耳环戴着男人的耳环，左耳戴着女人的耳环，因为神包含并且超越了成对的对立物。湿婆神的面部表情不悲不喜，是无动于衷的鼓动者的面容，既超然又身处其中，代表了世界的极乐与痛苦。他狂乱的头发代表印度瑜伽修炼者长期没有修剪打理的头发，在舞蹈中头发飞扬起来。通过孤独的冥想，修炼者发现了生命的悲与喜，但它们是不二统一体“存在-觉知-喜悦”的两个方面。活着的蛇构成了湿婆神的手镯、臂环、脚链和婆罗门的圣线[45]。这意味着蛇的威力——神秘的神的创造能量，造就了他的美丽。神的创造能量是湿婆神在包含万物的宇宙中的显现，也是湿婆神显现的物质基础和形式因。湿婆神的头发里有一个骷髅头，这是死亡的象征，前额有毁灭之王的装饰，还有象征出生和繁衍的新月，这是他给予世界的另一个恩惠。在他的头发里还有曼陀罗花——可以用这种植物制造令人迷醉的东西（与狄俄尼索斯的酒和弥撒酒进行比较）。在他的发丝中隐藏着一个小小的恒河女神的形象，因为正是他用头接住了从天而降的恒河水，减轻了河水对地球的冲击，让赐予生命与救赎的河水和缓地流向地球，在恒河水中肉体与灵魂可以得到恢复。湿婆神的舞姿可以被看成是象征性的音节AUM（ओं或ॐ），它是四种意识状态和它们的体验领域在语言中的对应物（A：清醒意识；U：梦境意识；M：无

梦的睡眠；神圣音节周围的无可知[46]）。因此湿婆神既在崇拜者之中，又在崇拜者之外。



图28　湿婆神，宇宙舞蹈之王（青铜铸造，印度，10—12世纪）

这样的形象说明了偶像的功能和价值，说明了为什么不必对偶像崇拜者进行长时间的布道。信徒可以在适合自己的时候静静地沉浸在神圣象征的意义中。而且就像神佩戴臂环和脚链一样，信徒也会佩戴，意义都是相同的。信徒的臂环和脚链是由黄金（一种不会腐蚀的金属）构成的而不是蛇。黄金象征着不朽，不朽是神的神秘的创造能量，这正是身体的美好。

生活和当地习俗中的许多其他细节也根据偶像的细节进行了类似的复制、解释和证实。这样，整个生活都被打造得有利于冥想修行。人们无时无刻不生活在无声的布道中。

正是在这种折磨中，英雄会从帮助他的女性人物那里获得希望和保证。借助女性帮助者的魔法（花粉护身符或调解的力量），英雄在天父摧毁自我的、可怕的启蒙经历中能够得到保护。如果相信令人恐惧的天父是不可能的，那么英雄一定会去相信其他人（蜘蛛女、圣母）。借助这种信赖而获得的支持，英雄渡过了危急关头，只有到最后他才发现其实父亲和母亲相互反映，他们本质上是一样的。

儿子与父亲争夺宇宙的控制权；女儿与母亲，想成为被征服的世界

纳瓦霍的孪生战士带着蜘蛛女的建议和护身符出发了。他们历尽艰险，走过能把人切成碎片的芦苇和能撕碎行人的仙人掌，穿过滚烫的沙子，最终来到了他们的父亲——太阳的家。大门由两只熊看守，它们直立起来，大声咆哮，但蜘蛛女教给他们的咒语让两只大熊再次趴下。之后的威胁包括两条蛇、大风和闪电——终极阈限的守卫者。[29]利用咒语，所有的阈限守卫者都很容易被安抚。

太阳的家由绿松石建成，它矗立在一大片水域的岸边，非常宏伟结实。男孩们走进房屋，看到西边坐着一个女人，南边坐着两个英俊的青年，北边坐着两个漂亮的姑娘。姑娘们站起来，一句话没说，把两个男孩包裹在四块天空做成的袍子里，然后把他们放在架子上。男孩们安静地躺着。不久门上挂着的拨浪鼓被摇了四下，其中一个姑娘说："我们的父亲要来了。"

太阳的承载者人大步走进他的家，把太阳从背上卸下了，挂在西面墙上的一个挂钩上。太阳在挂钩上摇晃了一会儿，发出"当啷、当啷"的声音。他转向那个比较年长的女人，生气地问道："今天进来的两个人是谁？"女人没有回答。几个年轻人互相看了看。扛着太阳的人生气地问了四遍，最后那个女人对他说："你最好不要说太多话。

今天这两个年轻人来这里寻找他们的父亲。你曾经告诉我，你出门的时候没有去拜访过任何人，除了我你没有见过其他女人。那么他们是谁的儿子？”她指着架子上的包裹，孩子们意味深长地相视而笑。

扛太阳的人从架子上把包裹拿下来，打开四件长袍（黎明长袍、蓝色天空长袍、黄色傍晚之光长袍和黑暗长袍），男孩们掉在地上。他立即抓住他们，凶狠地将他们朝放在东面的白色贝壳的巨大尖刺扔过去。男孩们紧紧抓着他们的生命羽毛，随即被反弹回来。这个人又把他们扔向南面的绿松石尖刺、西面的鲍鱼尖刺和北面的黑色岩石尖刺。男孩们始终紧紧抓着他们的生命羽毛并被反弹回来。太阳说：“我希望他们真的是我的孩子。”

代表指南针四个点的四种象征性颜色在纳瓦霍的传统形象和膜拜中发挥显著的作用。它们是白色、蓝色、黄色和黑色，分别代表东方、南方、西方和北方。它们相当于非洲恶作剧之神艾德修帽子上的红色、白色、绿色和黑色，因为天父的家，就像天父自己一样，象征着世界的中心。

为了发现孪生英雄是否有某个方向的缺陷和局限，他们接受了四个方向的象征物的考验。

然后这位可怕的父亲把男孩们放在过热的蒸汗屋里，想把他们蒸死。他们得到了风的帮助，在小屋里风为他们提供了一个可以躲藏的避难所。当他们从屋里出来时，太阳说：“是的，你们是我的孩子。”但那只是一个诡计，因为他仍在计划欺骗他们。最后的考验是填满毒药的烟斗。一只多刺的毛虫向男孩们发出了警报并且给了他们一些东西，让他们放在嘴里。他们吸了烟斗，没有受到伤害，他们俩你吸一口，我吸一口，直到把烟都吸完了。他们甚至说烟尝起来是甜的。太阳很骄傲，他完全满意了。“现在，我的孩子们，”他问，“你们想从我这儿得到什么？你们为什么要来找我？”孪生英雄已经完全赢得了太阳，他们的父亲的信任。[47]

父亲需要特别小心，只允许通过彻底考验的人进入他的家。在希腊著名的故事中，小伙子法厄同（Phaethon）不幸的英勇行为便说明了这种情况。法厄同的母亲是埃塞俄比亚的一个童贞女，因为受到玩伴的嘲笑，他决定要找到自己的父亲。他出发了，打算横跨波斯和印度，找到太阳的宫殿，因为他母亲告诉他，他的父亲是驾驶太阳战车的神福玻斯（Phoebus）。

“太阳的宫殿矗立在高高的柱子上，闪闪发光的黄金和青铜使宫殿像火一样闪耀。发着微光的象牙构成了宫殿三角形的屋顶，双开的大门由锃亮的白银制成。宫殿的建造工艺比材料更好。”

爬上陡峭的道路，法厄同来到宫殿里。他发现福玻斯坐在绿宝石的宝座上，周围环绕着钟点、季节、天、月、年和世纪。勇敢的年轻人不得不在阈限前停下来，他的凡人的眼睛无法忍受这样的光芒，不过他父亲隔着大厅温和地对他说话。

“你为何而来？”父亲问道，“哦，法厄同，你要寻找什么？父亲不会拒绝儿子。”

小伙子充满尊敬地回答道：“哦，我的父亲福玻斯（如果您准许这样称呼您）！整个世界的光明！请给予我证据，让所有人都知道我真的是您的儿子。”

伟大的神把他闪闪发光的皇冠放到一边，命令他走上前来。他把法厄同揽入怀中，然后承诺给予他想得到的任何证据，并且用有约束力的誓言来确保承诺的兑现。

法厄同想要父亲的太阳战车，想让父亲授予他驾驶一天长着翅膀的飞马的权利。

父亲说：“这个要求说明我的承诺做得太轻率了。”他把孩子稍微推远了一点儿，试图说服他放弃这个要求。他说：“因为你的无知，你要求我甚至无法准予神的东西。每个神或许可以随心所欲地做他们想做的事，但只有我有威力驾驭太阳战车，其他人都不行，甚至连宙

斯都不行。”

法厄同试图说服父亲，但福玻斯丝毫不动摇。由于不能收回誓言，这位父亲便尽可能地拖延，但是最后他不得不把顽固的儿子带到惊人的太阳战车前：它有黄金的车轴和辕杆，车轮有黄金的轮箍和白银的轮辐。车轭上装饰着橄榄石和宝石。钟点已经把四匹马从高高的马厩中牵了出来，它们口鼻中喷着火，被喂食神的饲料。钟点给它们套上叮当作响的辔头，威武的大马用蹄子踢打横杆。福玻斯在法厄同的脸上涂抹防止火焰灼伤的软膏，然后在他的头上戴上了光芒四射的皇冠。

这位神建议道：

> 至少你应该听从父亲的警告，不要鞭打马，紧紧抓住缰绳。它们自己就可以跑得足够快了。不要沿着笔直的道路直接穿过天空的五个区，而要在岔路口向左转——你可以清楚地看到我的车轮的轨迹。此外，天空和大地会同样非常炙热，因此小心不要让太阳车跑得太高或太低，因为如果太高，天空会燃烧起来；太低，大地会被点燃。走中间才是最安全的路线。
>
> 赶紧！在我说话的时候，带着露水的夜晚已经抵达了西岸的目的地。我们该出发了。看啊，黎明正在发出红光。孩子，愿幸运能帮助你、引导你，它的引导胜过你对自己的引导。来吧，抓住缰绳。

海洋女神忒堤斯（Tethys）放下横杆，四匹马猛然一跃，开始奔跑。它们用脚踢开云层，用翅膀拍打空气，跑得比从东方刮起的任何风都快。太阳车没有承载它已习惯的重量，变得非常轻，所以很快便像在汹涌波涛中没有压舱物的船只一样摇晃起来。驾车的人惊慌失措，忘了抓紧缰绳，忘了该走的路线。马匹疯狂地向上飞驰，掠过天空的高处，惊动了最遥远的星座。大熊星座和小熊星座被烧焦了。巨蛇星座蜷曲在变热的北极星周围，热度急剧增加，非常危险。牧夫座逃走了，但他的犁拖累了他。天蝎座拍打着它的尾巴。

太阳车呼啸着穿过未知的天空区域，撞击着星星，然后疯狂地向云层冲过去。月亮神吃惊地看到哥哥的马比她的马跑得还低。云层被蒸发了；大地一片火海；山川燃烧起来；城市连同城墙一起被毁；国家化成灰烬。就是在那个时候埃塞俄比亚人变成了黑人，利比亚变成

了沙漠，尼罗河惊恐地逃到大地尽头，把头藏起来，至今它依然藏着。

大地母亲用手挡住被烧焦的眉毛，灼热的烟令她窒息，她提高嗓门呼唤万物之父朱庇特主神来拯救世界。她对他大喊：“看一看周围啊！天空到处都在冒烟，伟大的朱庇特，如果海洋、陆地、天空都消失了，我们便会再次回到世界之初的混乱中。想一想吧！想一想宇宙的安危！拯救残存的东西免于火烧！”

全能的天父朱庇特匆忙召集众神，众神纷纷表示如果不马上采取措施，一切都将被毁掉！于是他赶紧来到天空的最高点，右手拿着雷电，举到耳边然后扔出去。太阳车被击碎；马匹受到惊吓，挣脱了缰绳；被火烧着头发的法厄同像流星一样坠落，燃烧的身体落入玻河中。



图29　法厄同的坠落（羊皮纸钢笔画，意大利，1533年）

那片土地的水泽神女那伊阿得（Naiads）把法厄同的尸体下了葬，墓志铭是这样写的：

这里埋葬着法厄同，他曾驾乘福玻斯的太阳车，尽管他失败了，但勇气惊人。[48]

这个纵容孩子的父亲的故事说明了一个古老的观点，当生命的任务由没有得到恰当启蒙的人承担时，混乱就会随之而来。当孩子长大，不再需要田园牧歌式的母亲怀抱，而开始面对成年人的世界时，从精神上看，他便进入了父亲的范畴——对儿子来说，父亲成为责任的预兆；对女儿来说，他是未来丈夫的标志。无论父亲知不知道这一点，无论他在社会中处于什么位置，他发挥启蒙的作用，通过他，年轻人进入了更广阔的世界。正如之前母亲代表“善”与“恶”一样，父亲也是如此，但他具有这样的复杂性——其中出现了新的竞争要素，也就是儿子与父亲对抗，争夺宇宙的控制权；女儿对抗母亲，想成为被控制的世界。

传统的启蒙不仅包括向候选人介绍与他的使命相关的技术、责任和权力，还包括彻底调整与父母形象的情感关系。奥义的传授者（父亲或替代父亲的人）只会把职务的象征委托给这样的儿子，他已经有效清除掉所有不恰当的孩子气的执着，因此能够公正、不带个人色彩地使用权力，不会被夸大的自我、个人偏好或怨恨等潜意识动机（甚至是有意识的、合理化的动机）所左右。理想的情况是，被授予奥义的人应该已经摆脱了他的人性，成为非个人的宇宙力量的代表。他得到了重生，自己成为了父亲。他获得了能力，因此现在他能够自己发挥启蒙者、向导和太阳之门的作用，通过他，个体可以从幼稚的“善”与“恶”的幻觉过渡到体验宇宙法则的威严，清除掉希望与恐惧，平和地理解存在的启示。

一个小男孩说：“一次我梦到自己被一些炮弹抓住。它们开始又跳又叫。我吃惊地看着在客厅里的自己。房间里点着火，火上是装满开水的锅。它们把我扔进锅里煮，煮了一会儿厨师走过来，用叉子叉我，看我是否已经煮好了。然后他把我拿出来交给头领，他正要咬我的时候，我醒了。”[49]

一位有礼貌的绅士说：

我梦见我和妻子正在餐桌边，在吃饭的过程中，我伸手去抱我们家的老二，他还是一个小婴儿。事实上接下来我把他放进了一个绿色汤碗里，里面装满了热水或某种滚烫的液体。他完全被煮熟了并被拿出来，就像白切鸡。

我把他放在桌上的面包板上，用我的刀把他切碎。当我们快把他吃完了，只剩下鸡胗那么一小块的时候，我抬头担心地看着妻子问道："你确定你想让我这样做吗？你不打算把他留到晚饭时吃吗？"

她皱着眉头回答道："他被煮得那么好，只能把他都吃掉。"我正要把最后一块吃掉时，我醒了。[50]

这个食人父亲的原型噩梦在原始的启蒙考验中会真的出现。正如我们看到的，澳大利亚摩恩金（Murngin）部落的男孩一开始非常害怕，跑向他们的母亲。大蛇父亲在索要他们的包皮。人们吹起被称为天蛇（Yurlunggur）的巨大号角，据说那是大蛇父亲的召唤，它从洞里出来了。当男人来领男孩时，女人们拿起长矛，不仅假装战斗，而且还假装痛哭哀号，因为小家伙们要被带走并被"吃掉"了。男人三角形的舞蹈场地就是大蛇父亲的身体。在那里人们会在很多个晚上给男孩表演代表各种图腾祖先的舞蹈，教给男孩神话，这些神话解释了世界现存的法则。他们还会让男孩长途跋涉去邻近的和遥远的部落，模仿神话中崇拜阳物的祖先的流浪。[51]通过这种方式，他们就好像在大蛇父亲身体里面了，他们被引到一个有趣的新的客体世界，以补偿他们失去母亲的痛苦。男性生殖器，而不是女性的乳房，成了想象的中心。

一系列冗长仪式的最高潮是通过令人恐惧而痛苦的割礼，将男孩的英雄——阴茎从包皮的保护中解放出来。

"父亲（也就是割礼执行者）是将孩子与母亲分开的人，"罗海姆博士写道，"从男孩身上割除的其实是母亲……包皮中的龟头就是母亲怀抱中的孩子。"[52]

有趣的是，我们注意到如今的希伯来和伊斯兰祭礼中依然有割礼仪式，其中女性因素被小心翼翼地从正式的、严格一神论的神话中清除掉。"真主绝不宽恕将他与其他神相提并论，"《古兰经》这样写道，"异教徒离弃阿拉，却

崇拜女性神祇。”[53]

例如，在阿兰达人的仪式中，当与过去决裂的时刻来到时，四面八方会传来牛吼器的声音。这时正值夜晚，在怪异的火光中，割礼执行者和他的助手突然出现。

牛吼器的喧闹声是仪式中大魔鬼的声音，一对割礼操作者是它的鬼怪。他们把胡子塞在嘴里，以示愤怒，他们的腿分得很开，双臂向前伸，两个人完全静止地站着。割礼的实际操作者站在前面，右手拿着实施割礼用的燧石小刀。他的助手紧贴着他站在后面，两个人的身体互相接触。接下来一个男人穿过火光走过来，头上顶着一个盾牌，同时捻两只手的大拇指和食指，发出噼啪声。牛吼器正发出巨大的喧闹声，远方营地中的女人和孩子都能听到。头上顶着盾牌的男人在割礼操作者面前单膝跪下，其中一个男孩立即被他的叔叔们从地上抬起来，他们最先抬起男孩的脚，然后把他放在盾牌上，同时所有男人发出雷鸣般的唱咏。割礼迅速被实施，可怕的人物形象立即退出被照亮的区域。接受割礼的男孩多少处于茫然的状态，他们得到人们照顾，同时男人祝贺他进入了新的人生阶段。“干得好，”他们说，“你没有大喊大叫。”[54]

澳大利亚土著神话教导说，最初执行成人仪式的方式是把所有的年轻男子都杀死。[55]因此这个仪式戏剧化地表达了年老一代对恋母情结的攻击，而割礼是程度较轻的阉割。[56]仪式还表现了年轻人，即正在成长的男性群体吃人的、弑父的冲动，同时揭示了原型父亲仁慈无私的一面，因为在用象征物进行指导的长期过程中，曾有一段时间内，接受启蒙的人被迫只靠从年长者身上抽取出来的新鲜血液维生。我们被告知：

土著人对基督教的仪式非常感兴趣，他们从传教士那里听说了这些仪式，并与他们自己的饮血仪式进行比较。[57]

傍晚，人们来到仪式场地并根据部落优先次序找到自己的位置。男孩躺着，头枕在父亲的大腿上。他必须一动不动，否则便会死去。父亲用手蒙住孩子的眼睛，因为如果男孩看到后面的过程，人们相信他的父母会双双死去。木头容器或树皮容器被放在孩子舅舅的身边，他把自己的手臂轻轻地捆

住，用一根鼻骨刺穿手臂的上部，将手臂举在容器上方，直到容器里收集到一定量的血液。接着他旁边的男人刺穿自己的手臂，依此类推，直到容器被装满，大约有两夸脱（约2.3升）的血。男孩慢慢地把这些血喝掉。如果他反胃，父亲会卡住他的喉咙，不让他把血喷出来，因为如果他吐出血来，他的父亲、母亲、姐妹和兄弟便都会死去。剩下的血将被泼洒在他的全身。

从这时起，有时在整整一个月里，男孩只能喝人血，不能吃其他食物。这是神话中的祖先雅明加（Yamminga）制定的法则……有时容器里的血会被晒干，守护者用他的鼻骨刀把血块切成几块给男孩吃，首先吃头尾两块。每一块必须分得很平均，否则男孩会死掉。[58]

奉献自己血的男人常常会晕过去，因为失血过多而陷入昏迷，这种状态会持续一个小时或更久。[59]另一位观察者写道：“以前人们还会为了这种仪式杀死一个男人，取他的血给男孩喝，他身体的一些部分会被吃掉。”[60]罗海姆博士评论道：“在这里我们看到了一个最接近杀死并吃掉父亲的典型仪式。”

据记载，有两个男孩在不应该抬头看的时候抬头了。“接下来年长的男人们走上去，每个人手里都拿着石刀。他们屈身伏在两个男孩的上方，切开他们的血管。血流了出来，其他男人发出死亡的吼叫。两个男孩没有了生命。年老的巫医把他们的石刀在血里蘸一蘸，用它们触碰在场所有人的嘴唇……成人仪式牺牲者的尸体会被煮熟。参加过五次成人仪式的男人可以吃一块肉，其他人不被允许看到这些做法。”[61]

毫无疑问，无论在我们看来赤裸的澳洲野蛮人是多么不开化，他们象征性的仪式体现了古老的精神指导系统在现代的延续，我们不仅在印度洋沿岸的陆地和岛屿上发现了这类分布广泛的证据，而且它们也持续存在于我们认为的独特文明的遗迹中。那些老人们究竟知道多少，我们很难从西方观察者已出版的记述中做出判断。但是通过比较澳洲仪式的象征与更高级文化中我们所熟悉的象征，我们能看到伟大的主题、永恒的原始意象以及它们对灵魂相同的作用。

在约翰·莱亚德（John Layard）所著的《马勒库拉岛的石头人》（*Stone Men of Malekula*）[62]中，我们可以看到一个惊人的发现，即现存的美拉尼西亚象征系统与埃及—巴比伦的象征系统、公元前2000年的特洛伊—克里特的“迷宫情结”[63]本质上是相同的。奈特（W.F.J.Knight）发现马勒库拉人的“灵魂的冥府之旅”与埃涅阿斯、吉尔伽美什（Gilgamesh）的巴比伦人的冥府之旅之间有着明显的关系，而佩里（W.J.Perry）认为他找到了从埃及、苏美尔通过海洋地区到达北美洲这种文化连续性的证据。[64]许多学者指出典型的希腊成人仪式与原始的澳洲成人仪式非常相似。[65]

目前我们还不确定，各种古代文明的神话与文化模式以何种方式、在什么时代被传播到了地球最偏远的角落，但是我们可以断言只有极少数（如果有的话）人类学家研究的所谓的“原始文化”是在当地发展起来的。相反，它们通常是在其他大陆形成并被固化下来的古老习俗（通常由其他种族的人在更简单的环境下创造出来）在当地的改编版本或地方性的蜕变版本。[66]

重生满足所有理想的永生不灭的幻象

来吧，哦，狄提朗伯斯，
进入我男性的子宫。[67]

这是雷电投掷者宙斯在呼唤他的儿子狄俄尼索斯，它是关于启蒙再生的希腊神话的主旨。“无形的可怕幽灵在某处发出公牛的吼声，一面鼓响起了好似地狱雷电的声音，这声音在空气中显得沉重可怕。”[68]作为被杀死后又被复活的狄俄尼索斯的绰号，“狄提朗伯斯（Dithyrambos）”这个词被希腊人理解为“双重门的他”，他经历了令人敬畏的再生的奇迹。我们知道，赞美歌和颂扬神的黑暗而沾满鲜血的仪式象征着雅典悲剧的开场仪式。这种庆祝仪式与植物的新生、月亮的更新、太阳的更新、灵魂的更新有关，往往是在岁月之神复活的季节里隆重举行的。在整个古代世界中，这样的神话和仪式非常多：坦木兹（Tammuz）、阿多尼斯（Adonis）、弥特剌斯（Mithra）、维耳比乌斯（Virbius）、阿提斯、奥西里斯以及他们的各种动物代表（山羊、绵羊、公牛、猪、马、鱼和鸟）的死亡与复活被比较宗教学的每位学习者所熟知。那些流行的狂欢节游戏，比如圣神降临周的蠢人（Whitsuntide Louts）、格林·乔治（Green Georges）、约翰·巴利肯（John Barleycorns）、克斯特鲁邦科（Kostru-bonkos）、夏去冬

来（Carrying-out-Winter）和杀死圣诞节的鹪鹩（Killing of the Christmas Wren）等，以嬉戏的心态将传统延续到当代。[69]通过基督教会（有关堕落、救赎、苦难和复活的神话，象征“第二次出生”的洗礼，坚信礼中在面颊上作为启蒙的一击，象征性地吃人肉、喝人血）庄严、有效的方式，我们与启蒙性力量不朽的象征结合在一起。自从人类在地球上生存的第一天起，人类便通过圣礼消除现象性的恐惧，呈现出满足所有理想的永生不灭的幻象。“因为如果撒在不洁之人身上的公牛、山羊的血和小母牛的骨灰能够净化肉体，令其成圣，那么基督通过不朽的圣灵将自己完全奉献给上帝，他岂不是更能够净化你的良知，将死亡行为转变为侍奉永生的上帝？”

东非的巴桑布瓦人（Basumbwa）流传着一个民间故事，讲的是一个人已经去世的父亲驱赶着死神的牛群，出现在他面前，带领他沿着一条路来到地下，进入一个巨大的地洞。他们来到一个开阔的地方，那里有一些人。父亲把儿子藏起来，然后去睡觉。第二天早上首领出现了，他就是死神。他一边的身体很美丽，另一边的身体已经腐烂，蛆虫直往地上掉。侍从把蛆虫收集起来，清洗他溃烂的身体，洗完后，死神说：“今天出生的人如果做生意，会遭到抢劫。今天怀孕的女人在分娩时会死去。今天耕种的人，他的庄稼会枯萎。今天走进森林的人会被狮子吃掉。”[70]

死神宣布完对全世界的诅咒后，回去休息了。第二天早上当他出现时，侍从清洗他美丽的一边并喷洒香水，抹上油做按摩。当他们做完这些事情后，死神宣布祝福：“今天出生的人会变得很富有。今天怀孕的女人会生出长命百岁的孩子。让今天出生的人去市场，他会谈成好交易，愿他和盲人做生意。今天进入森林的人会杀死猎物，愿他猎到大象。因为今天我宣布了祝福。”



图30　巫师（上了黑颜料的石头雕刻，旧石器时代，法国，公元前10000年）

父亲对儿子说：“如果你今天来到这里，你就会拥有很多东西。但是现在显然你注定会很贫穷。你最好明天再走。”[71]

后来儿子回到了他的家。

冥府的太阳，也就是死神，是主宰并给予人们白昼的光芒四射的国王的另一面。“谁在天上和地上支撑你？谁从死亡中创造生命，谁从生命中创造死亡？谁是万物的主宰者、控制者？”[72]我们回想一下瓦萨加部落那个关于穷人凯亚津巴的故事，他被一个丑老太婆带到了天

空的最高点，也就是正午时太阳所在的地方。[73]在那里酋长将繁荣幸福赐予了他。我们再回想一下非洲西海岸流传的有关恶作剧之神埃德舒的故事[74]：他最大的乐趣是散布冲突。这些是对同一个上帝的不同看法。他包含着对立并引出对立：善与恶、生与死、痛苦与快乐、恩赐与剥夺。正如在太阳之门的那个人，他的头像喷泉一样，其中包含了所有成对的对立物。“他掌握着所有看不见的事物的关键……最后你将返回他这里，他会告诉你你所做的一切事情的真相。”[75]



图31　哭泣的宇宙之父维拉科查（Viracocha）（青铜器，前印加，阿根廷，650—750年）

史前秘鲁的伟大神祇维拉科查的形象生动地说明了天父自相矛盾的公开秘密。他的王冠是太阳，两只手都抓着雷电，从他的眼睛里滴出的眼泪就是雨水，这些雨水滋润着山谷中的生命。维拉科查是宇宙

之神，是万物的创造者，在传说中他以衣衫褴褛的乞丐形象出现在人世间，受到人们的辱骂。这使人想起了《福音书》中站在伯利恒的客店门前的玛利亚和约瑟[76]，以及朱庇特和墨丘利在包喀斯和菲勒蒙家乞讨的著名故事[77]。这是神话中经常出现的主题，《古兰经》的经文体现了其含义："无论你转向何方，阿拉无处不在。"[78]"尽管他隐藏在所有灵魂中，却显露不出光芒，"印度教徒说，"但任何有着卓绝、精妙智慧的敏锐观察者都能够看到。"[79]诺斯替教派的箴言说："劈开棍子，里面有耶稣。"[80]

因此，以这种方式显示出自己无处不在的维拉科查是宇宙最高神之一。此外他由太阳神和风暴神组合而成，这是人们所熟悉的。我们可以通过有关耶和华的希伯来神话了解到，耶和华结合了两种神的特点（耶和华是风暴神，埃尔是太阳神）。纳瓦霍神话中，孪生战士的父亲的化身显然具有宙斯的特点，同时也拥有佛陀的雷电和光环。其意义是通过太阳之门倾注到宇宙中的恩典与具有毁灭性的雷电的能量是相同的，而且恩典本身是不可摧毁的：粉碎幻觉的光正是创造幻觉的光。用大自然的次要极性来表达就是，太阳中燃烧的火也是让大地变得肥沃的暴风雨中燃烧的火；基本对立物，比如水与火背后的能量其实是相同的。

然后维拉科查（被认为是秘鲁高贵的宇宙之神）最非凡、最打动人的特征是他独有的细节，即他的眼泪。滋养生命的水便是上帝的眼泪。由此僧侣怀疑世界"所有生命都是悲伤的"的洞见与天父创造世界的肯定态度"生命必然存在"结合在一起。宇宙之神完全知道他所创造的生命的痛苦，完全知道这种痛苦令人困惑的程度，完全知道他所创造的欺骗性的、自我破坏的、贪婪而愤怒的宇宙中的分裂之火。他默许为生命提供生命。阻挡滋养万物的水就等于毁灭，然而给予水就会创造出我们所知的那个世界。时间的本质是流动，是毁灭暂时的存在，而生命的本质是时间。出于他的慈悲，出于他对生命的爱，这个人中人的创世者为苦难的海洋而动容，但他完全知道自己在做什么，他赐予的滋养万物的水就是他的眼泪。

英雄要做的是准确地在那个点刺穿他自己以及他的世界

创造世界的矛盾性，永恒时间形式的到来，是天父原始的秘密。这个秘密永远无法被解释。因此在每个神学体系中都存在一个中心点，它就像阿喀琉斯的脚踵，只要生命母亲的手指触碰它，那里就不可能获得全知。英雄要做的是准确地在那个点刺穿他自己（以及他的世界），粉碎并摧毁他有限存在的关键症结。

英雄与天父的会面的主题是超越恐惧并敞开他的灵魂的，所以他能够深刻地理解这个无情的广阔宇宙中，令人厌恶而疯狂的悲剧如何在神的权威下彻底被证明是合法的。英雄超越了具有独特盲点的生活，暂时得到提升，能够一窥宇宙之源。他看到了天父的脸，理解了一切——于是两人和解了。

在有关约伯的圣经故事中，上帝并不试图从人类的或任何其他角度来证明，他的道德高尚的仆人的不幸是合理的，虽然他们“质朴正直，敬畏上帝，远离邪恶”。约伯的仆人并不是因为他们自己的罪行而被迦勒底军队杀死，他的儿女也不是因为自己的罪行被坍塌的房顶压死。他的朋友来安慰他，他们虔诚地相信上帝是公正的，约伯遭此不幸一定是因为他犯有相应的罪行。但是诚实勇敢、寻求扩展眼界的受害者坚持说他所做的都是善行，因此安慰者以利户（Elihu）认为他亵渎上帝，以为约伯认为自己比上帝更公正。

当上帝自己在旋风中解答约伯的问题时，他没有试图从道德的角度来证明自己行为的正确性，而只是放大自己的存在，吩咐约伯模仿他，在地上做类似他在天上做的事情：

> 你要像勇士束好腰，我要问你，请指教我。你岂能推翻我的评断，归罪于我，而自以为有理？你的手臂岂能同天主的相比？你的声音能像雷鸣吗？请你以尊贵和高雅作你的点缀，以光华美丽作你的衣裳；发泄你的烈怒，贬抑一切高傲的人；观察一切傲慢的人并使他卑贱将恶人踏在脚下。将他们一同埋在土中，把他们都关在黑暗中。这样我就承认你能用自己的手拯救自己。[81]

没有解释，没有提到《约伯记》第一章中所描述的与撒旦犹豫不决的打赌，只是以指责的口气呈现了事实中的事实，也就是约伯无法估量上帝的意志，上帝的意志来自人类概念范畴以外的中心。《约伯

记》中万能的上帝将这些类别彻底而永远地摧毁了。然而对约伯来说，这个启示似乎具有令灵魂得到满足的意义。他是一位英雄，严峻的考验赋予他勇气，在面对有关至高无上者的普遍观念时，他依然坚持自己的看法，没有卑躬屈膝，因此他证明自己有能力面对比令他的朋友们感到满意的启示更重要的启示。我们不应该把他在最后一章中的话仅仅解释为受威胁者的话。说这些话的人看到了那些胜过以辩解的方式被说出来的事情。“我曾经耳闻过你，现在我的眼睛看到了你。因此我憎恶我自己，在灰与尘中忏悔。”[82]虔诚的安慰者威风扫地，而约伯得到了新房子、新仆人和新儿女。“从那之后约伯又活了一百四十年，他见到了自己的儿子、孙子，直至第四代。约伯过着圆满的生活，年迈而终。”[83]

已经长大并真正了解父亲的儿子能够承受这种考验的痛苦。世界不再是眼泪之谷，而是上帝给予天赐之福的永久的证明。将乔纳森·爱德华兹和他的教徒所了解的上帝的狂怒与同时代东欧犹太人所写的柔美抒情诗进行比较：

哦，宇宙之王，
我要为你唱一首歌。
在哪里能找到你，
在哪里找不到你？
我经过哪儿——你就在那里。
我停在哪儿——你也在那里。
你，你，只有你。
诸事顺利——应该感谢你。
诸事不顺——也应该感谢你。
你在，你曾经在，你将会在。
你曾经主宰，你现在主宰，你将会主宰。
天堂是你的，大地是你的。
你填满了高处，
你填满了低处。
无论我转向哪里，哦，你，你都在那里。[84]

奉若神明

在即将涅槃时停下，直到时间终结

在中国和日本的大乘佛教中，最有威力、最受人喜爱的菩萨之一是手持莲花的大慈大悲的观世音菩萨。之所以这样称呼他是因为他怀着慈悲心注视着受苦受难的芸芸众生。中国西藏的转经筒和寺庙的钟声百万次地向观世音菩萨祷告：唵、嘛、呢、叭、咪、吽，意思是“如意宝在莲花中”。他每分钟所得到的祷告可能比任何一个已知的神都多。在他作为凡人生活在世间的最后阶段里，当他粉碎最后阈限的边界（那一刻永恒的虚空展现在他面前，这种虚空超越了有限宇宙令人失望的幻象之谜）时，他暂停下来：他发誓在进入虚空之前，将普度众生，使他们觉悟。从那时起，他救苦救难的神圣恩典渗透在万物中，因此在整个广大的佛教精神王国中，他能够心怀慈悲地听到最细微的祈祷。他以不同的形式穿越大千世界，出现在需要救助的祈祷者面前。他有时表现为人的形式，有两条手臂；有时表现为超人类的形式，有四条、六条、十二条，甚至一千条手臂。他的一只左手握着宇宙之莲。

正如佛陀本身，这种神一样的存在是人类英雄超越了愚昧所造成的最终恐惧所达到的一种神圣的状态。“当意识的发展被摧毁，他就会变得无所畏惧，任何改变都触及不到他。”[85]这释放了我们的潜力，而且任何人通过英雄行为都可以到达这一状态，因为正如我们读到的“万事皆佛事”[86]，或者“众生皆无自我”（这是同一个意思的另一种表达）。

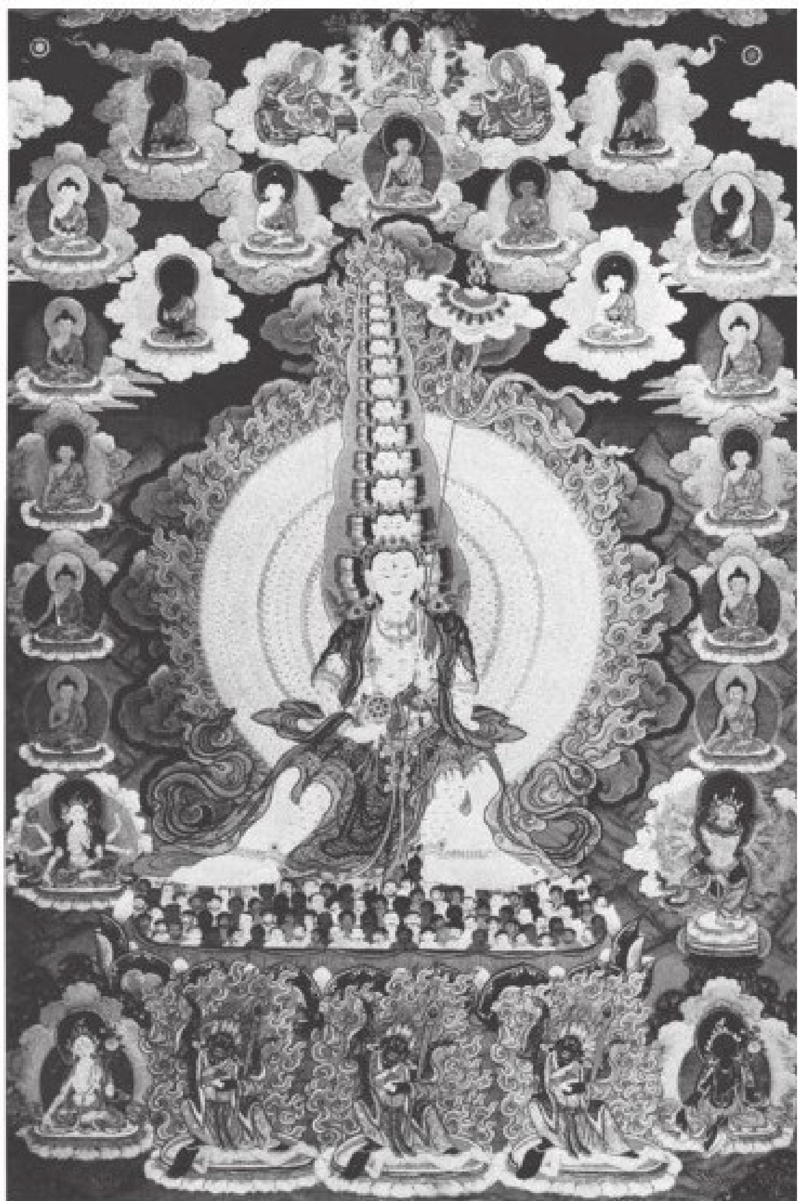


图32　观世音菩萨（唐卡，西藏寺庙，19世纪）

The Hero with A Thousand Faces

小乘佛教（存在于锡兰、缅甸和泰国的佛教）把佛陀尊为人类英雄，一位至高无上的圣人。相反，大乘佛教（北部的佛教）将觉悟之人视为世界的拯救者，是般若普遍原则的化身。

根据小乘佛教的观点，菩萨是成为佛陀状态时的人，菩萨是在后续的轮回中成为佛的修炼者。根据大乘佛教的观点（正如接下来的段落将显示的），菩萨是世界拯救者，代表了慈悲的普遍原则。“菩萨”这个词意味着“他的特质或本质就是般若”。

大乘佛教发展出了许多菩萨、许多过去佛和未来佛。这些佛和菩萨会改变无上而唯一的本初佛所显现出来的法力。本初佛[87]是可以想象到的最高本源，是万物的最终边界，像美妙的气泡一样悬浮在虚空中。

这位菩萨填满并照亮了世界，但他并不在世界的包容中（“他的本质就是般若”），相反，正是他持有宇宙，也就是莲花。他不会被痛苦与快乐所包围，他包容着痛苦与快乐，而且极其平和沉静。由于我们所有人都有可能成为他，因此他的存在、他的形象或者仅仅是诵持他都会对我们有帮助。

他戴着放射出八千道光的花环，光线中反射出完美的状态。他的身体呈紫金色，手掌呈五百朵莲花的颜色，每个指尖有八万四千个印记，每个印记包含八万四千种颜色，每种颜色有八万四千道光，这些光柔和地普照众生。他用这些如意宝手指引、拥抱众生。他头顶有光环，光环中布满了五百个形态各异的佛陀，每个佛陀有五百个菩萨陪伴，每个菩萨又由无数的神陪伴。当他把脚放到地上时，钻石和珠宝的花朵覆盖着四面八方的万物。他的脸是金色的，在他高耸的宝冠上站着一尊高达大约四百千米[30]的佛陀。[88]

在中国和日本，这位令人崇敬的观世音菩萨不仅表现为男性形象，也表现为女性形象。中国的观音、日本的观音和远东的圣母玛利亚都仁慈地凝视着宇宙。在遥远的东方，每个寺庙里都有观音的佛像。愚者与智者都赞美她，因为她的誓言包含着拯救世界、维系世界的深刻直觉。在即将涅槃时她暂停下来，下决心在时间终结之前放弃进入无忧无虑的永恒（时间永远没有尽头），这个决定说明她意识到永恒与时间之间的区别只是表面现象。这种区别是理性塑造的，但对于超越对立物、拥有完美知识的人来说，这种区别是不存在的。在他们看来，时间与永恒只是同一完整体验的两个方面，同一非二元的不可名状之物的两个层面，即永恒之珍宝存在于生死莲花中：唵嘛呢叭咪吽。


图33　观世音菩萨（上色木雕，中国，11—13世纪）

在这里需要注意的第一个奇妙之处是观音具有的雌雄同体的特点。

在神话世界中男性兼女性的神并不少见。他们总是出现在特定的神秘故事中，因为他们引领心灵超越客观体验，进入抛却二元性的象征领域。祖尼族普韦布洛人的主神阿闶那威娄纳（Awonawilona）——万物的创造者兼容纳者，有时用“他”来指代，但实际上是男女同体。中国神话中的太元圣母融男性的阳和女性的阴于一身。

阳代表阳光、主动和男性；阴代表黑暗、被动和女性。它们的相互作用构成了大千世界，也是大千世界的基础。它们来自“道”，并且共同呈现出“道”。“道”是存在的本源和法则。“道”的意思是“道路”或“途径”。“道”是自然、天命和宇宙秩序的道路或途径。因此“道”也是“真理”与“正确的引导”。阴阳共同构成的“道”被描绘为太极图☯。“道”是宇宙的基础，“道”存在于万物之中。

中世纪犹太教卡巴拉教派（Kabbalistic）的教义以及二世纪基督教诺斯替教派的著作把上帝创造的人描述为两性体——亚当被创造出来的时候确实是两性的，直到女性的夏娃被移入另一个身体中。在希腊的神中，不仅赫马佛洛狄忒斯（Hermaphrodite，赫耳墨斯和阿佛洛狄忒的孩子）[89]是两性的，爱神厄洛斯（Eros，按照柏拉图的说法，他是第一个神）[90]也是两性的。

“因此上帝按照自己的形象创造了人，按照他的形象创造男女。”[91]但我们可能会对上帝形象的本质提出质疑，不过问题的答案已经在文中给出，答案足够清楚。“当上帝创造第一个人的时候，他把他创造成双性人。”[92]将女性移入另一个身体象征从完美开始坠入二元性世界。这自然而然会产生善与恶。人类被逐出上帝在人间建造的伊甸园，然后上帝在伊甸园周围建起天堂之墙，它由“对立物的同时存在”[93]构成。这道墙不仅阻隔了人类（现在已是男人和女人）的视线，甚至阻隔了他们对上帝形象的记忆。

许多地方流传着这个《圣经》版的神话。它象征创世的神秘过程：从永恒中发展出时间，一分为二，接着分成很多，通过两性的重新连接产生新生命。这个过程位于宇宙循环的开端，[94]也标志着英雄任务的结束，那时天堂之墙消失了，神的形象被发现、被回想起来，人类重新获得了智慧。[95]



图34　双性祖先（木雕，马里，20世纪）

眼盲的先知忒瑞西阿斯（Tiresias）既是男性也是女性：他的眼睛看不到由成对的对立物构成的分裂的光明世界，但在自己内在的黑暗中他看到了俄狄浦斯的命运。[96]湿婆神在“半男半女之湿婆”[97]的化身中，和他的妻子萨克蒂（Sakti）合为一体，他在右边，他的妻子在左边。某些非洲部落和美拉尼西亚部落的古代雕像既表现了母亲的乳房，又表现了父亲的胡须和阴茎。[98]在澳大利亚，男子在接受割礼大约一年后，为了完全成年，他们需要接受第二次仪式性的手术——尿道割礼（在阴茎下方切出一个开口，形成永久的尿道裂缝）。这个切

口被称为“阴茎子宫”。它象征男性的引导。通过这个仪式，英雄超越了男人的身份。[99]

仪式中用于着色的血，以及用于把白色小鸟的羽毛黏在身体上的血都来自澳洲父亲们尿道割礼的裂口。他们把旧伤口再次弄破，让血流出来。[100]它同时象征阴道的经血和男性的精液，还象征男性的尿液、水和乳汁。血流体现了年长者的身体中蕴藏着生命与营养的源泉，[101]也就是说他们本身就是取之不尽的世界之泉。[102]

大蛇父亲的召唤对孩子来说是令人惊恐的；母亲则给予孩子保护。但是父亲来了，他是引导孩子进入未知神秘领域的向导和启蒙者。父亲是母婴天堂的入侵者，他是原始意象的敌人，因此在整个人生中父亲是所有敌人的象征（这种象征是潜意识的）。“任何被杀死的都会成为父亲。”[103]因此在有猎头风俗的群体中（例如新几内亚），从族间仇杀中猎获人头的行为会受到崇拜。[104]同样地，制造战争成为了不可抗拒的强迫行为：摧毁父亲的冲动不断转化为公共暴力行为。邻近社群或种族的年长者通过图腾仪式中的心理巫术来保护自己免受长大成人的儿子的杀害。他们扮演食人的父亲，然后又表现为哺育后代的母亲。因此一个新的、更大的天堂被建立起来。但是这个天堂中不包括传统的敌对部落或种族，敌意依然被系统化地投射到他们身上。所有父亲兼母亲“好的”方面都留在家里，而“坏的”方面被抛在家外面：“那么没有接受割礼的腓力斯丁人是谁，竟然敢公然反抗永生上帝的军队？”[105]“对敌人要紧追不舍：如果你在遭受困苦，他们也在遭受类似的痛苦。但是你可以从真主那里获得希望，而他们什么都没有。”[106]

最高的启蒙不是顾及自己，而是献身更大的群体

图腾、部落的祭礼、种族的祭礼以及具有攻击性的传教礼拜只能部分地解决用爱抑制仇恨的心理问题，它们只能给予一部分启示。在这些祭礼和仪式中自我没有被摧毁，反而被扩大了。个体不是只顾及自己，而是考虑献身于他所处的社群整体。与此同时，世界剩下的部分（也就是说更大一部分人类）便被留在了他的同情与保护范围之

外，因为那些部分不在他的神的保护范围内。因此爱与恨的原则被截然分开，大量的人类历史都充分说明了这一点。狂热者不是让自己的心变得澄净，而是试图清理世界。上帝之城的法则只适用于他的内部群体（部落、教会、国家、阶级等），而永远的圣战之火被用力投向碰巧与他们为邻且没有接受过割礼、野蛮的、异教的、“土著的”或毗邻而居的异族。[107]

世界充满了相互斗争的帮派：图腾崇拜者、标志崇拜者和党派崇拜者。即使所谓的基督教国家——据说追随同一位“世界”拯救者，他们的殖民暴行和互相残杀比他们无条件爱的行为更为人熟知，无条件的爱等同于超越自我、自我的世界和自己部落的神，而这些正是他们所信仰的至高无上的上帝的教义：

> 我告诉你们，要爱你们的仇敌，善待那些恨你们的人，祝福那些诅咒你们的人，为那些恶意利用你的人祷告。有人打你这边的脸，要连那边的脸也由他打。有人夺你的外衣，连内衣也由他拿去。凡有求于你的，就给他。有人夺走你的东西，不用再要回来。你们愿意人怎样待你们，也要怎样待他人。因为你们若单爱那爱你们的人，有什么可谢你的呢？就是罪人也会爱那爱他们的人。你们若只善待那善待你们的人，有什么可谢你的呢？就是罪人也会这样做。你们若借给人，指望从他那里收回，有什么可谢你的呢？就是罪人也会借给罪人，并要如数收回。你们倒要爱仇敌，也要善待他们，要借出东西并不指望偿还。你们的回报将会很大，你们也会成为至高无上者的儿子：因为他善待那忘恩的和作恶的。你们要慈悲，像你们的天父一样慈悲。[108]

与下面这封基督徒的信进行比较：

至敬爱年长的约翰·希金森（John Higginson）先生：

现在在大海里航行着一艘名叫“欢迎号”的轮船，船上载着一百名或更多的异教徒和被称为“贵格会教徒”的恶人，这帮流氓的头领是佩恩（W.Penn）。法院根据法律向双桅横帆船“海豚号”的船长玛拉基书·哈斯科特（Malachi Huscott）下达了神圣的命令，让他在“欢迎号”悄悄航行到好望角时对它进行伏击，抓获佩恩和他那些不虔诚的船员，这样我主将得到赞美，不会在这个新国家的土地上受到嘲笑，这个国家不会有异教徒。把所有这些人卖到巴巴多斯（Barbadoes）会带来很大好处，因为在那里用奴隶生产朗姆酒和食糖具

有很好的收益。我们不仅要通过惩罚邪恶的人来侍奉我主，而且还要造福他的牧师和子民。

以基督耶稣的心肠写给你的，

科顿·马瑟[109]

吾主纪元1682年

一旦我们突破具有局限性的基督教会、部落或国家的世界原型所造成的偏见，我们便有可能明白至高无上的启示不是带有母性的父亲给予的启示，这样的父亲为了保护自己，会对邻里发动攻击。救世主带来了福音，这是很多人高兴听到、热情宣扬，但显然不愿意身体力行的福音，即上帝就是爱，他能够被爱，将会被爱，而且所有人无一例外都是他的孩子。[110]像保持信条的细节、膜拜的方法和主教组织的设计这种相对较不重要的事情（它们非常吸引西方神学家的兴趣，如今它们作为重要的宗教问题被严肃地探讨），仅仅是卖弄学问的圈套，除非把从属问题当做主要教义。确实，他们若不能被如此保持，就会出现退化：也就是再度将天父的形象降低到部落图腾的层次。当然这在整个基督教世界都曾经发生过。人们会想我们受到召唤去决定或去了解天父更喜欢我们中的哪些人。然而教义远没有那么招人喜欢："你们不要评判别人，这样就不会遭人评判。"[111]不管自称为神父的人有怎样的行为，救世主的十字架是远比地方性标志更民主的象征。[112]

卡尔·门宁格（Karl Menninger）博士曾指出[113]，通过犹太人的拉比，新教牧师和天主教的牧师有时能够在广泛的基础上就他们的理论差异达成和解，然而每当他们开始描述获得永生的规则时，他们的差异便大得不可救药。"在这一点上程序是无懈可击的，"门宁格博士说，"但是如果没人确切地知道规则是什么，那么一切就变得很荒唐。"当然罗摩克里希纳对此做出了解答：

为了适合不同的野心家、时代和国家，上帝创造出不同的宗教。所有的教条只是许多道路，但绝没有一条道路是上帝本身。确实，全心全意地追随任何一条道路都可以使人们触及上帝……人们可以直接吃蛋糕顶上的糖衣，

也可以从蛋糕旁边开始下口。无论采用哪种吃法，蛋糕都是甜的。[114]

自从圣奥古斯丁（St.Augustine）宣布对魔鬼之城（Civitas Diaboli）发动上帝之城（Civitas Dei）的圣战以来，几个混乱的世纪过去了。在这几百年间，对基督教传统的救世言辞和象征物最终（也是最重要的）含义的理解陷入一片混乱，以至希望了解世界宗教意义（也就是博爱的教义）的现代思想家不得不求助于其他伟大的（也更古老的）宗教，即佛教，佛教的主要教义依然是安宁——给予众生安宁。

我没有提到伊斯兰教，因为它依然从圣战的角度来宣扬它的教义，因此不够一目了然。确实，世界各地的很多人都知道战场不是地理上的，而是心理上的（比较鲁米的言论："什么是'斩首'？在圣战中杀死肉欲的灵魂"[115]）。然而伊斯兰教和基督教教义的普遍且正统的表达是如此强烈，以至于需要阅读复杂的文字来领悟其传教活动中所体现的爱。

例如，以下是从诗人兼圣徒密勒日巴（Milarepa）所写的两首赞美诗中节选的藏语诗句，这两首赞美诗的创作期大约在乌尔班二世（Pope UrbanII）宣扬第一次十字军东征时期：

在六方世界的虚幻城中，
主要因素是罪行和源于罪行的掩盖，
在那里众生听从爱与恨的支配，
无暇弄懂公平：
哦，我的孩子，避免爱与恨。[116]
如果认识到四大皆空，你们的内心便会充满慈悲；
如果认识到自己与别人并无差异，你们便会服务他人；
当你们服务他人时，便会成就公德，便能与我相见；
找到我，你们便能成佛。[117]
在虚空神圣的光芒中，
不存在事物或概念的阴影，
它遍及所有事物的学问，

向永恒的虚空致以敬意。118

“四大皆空”一方面指的是现象世界具有虚幻性，另一方面指的是我们将所领悟到的现象世界的虚幻性不恰当地归因于永恒。

得重生的子宫和母亲，这就是雌雄同体神像的意义

安宁是万物的核心，因为万能的、无比慈悲的观音菩萨包容、关怀并存在于每一个有意识的生命中（这毫无例外）。昆虫纤薄的翅膀在时间的流逝中折损了，观音菩萨会关怀它——他本身既是翅膀的完美，也是它们的消解。人类总是深陷痛苦中，他们自我折磨，被欺骗，沮丧失望，在他们自己编织的谵妄之网中挣扎，然而解脱的秘密就在他们内心，一直未被发现，未被利用。观音菩萨关怀这些人类，他就是这些人类。高于人类的安详的天使，低于人类的魔鬼和不幸的死者，都被观音宝手的光芒所吸引。他们就是他，正如他就是他们。受到束缚的意识中心，无穷无尽地处于存在的每一个层级（不仅在当前受限于银河的宇宙中，而且超越银河系，进入太空），星系之外的星系，宇宙之外的宇宙，从永恒的虚空产生，迸发出生命，然后像气泡一样消失，反反复复，产生了许许多多的生命。所有人都在受苦，每个人都被局限在自己脆弱而紧密的圈子里——鞭打、杀害、仇恨，渴望胜利后的和平。所有人都是关注众生者的孩子，都是他短暂但无尽的漫长梦境中疯狂的人物。他的本质是虚空：“以怜悯之心向下看的神。”

但是这个名称还意味着：“观照内在之神。”[31]我们都反映了观音菩萨的形象。我们心中的受苦受难者就是观音菩萨。我们与作为保护者的父亲是一体的。这是救赎的洞见。保护性的父亲是我们遇到的每一个人。因此我们必须知道，尽管这个愚昧的、有局限的、自我防御、受苦难的身体可能认为自己受到了其他人，即敌人的威胁，但他同样也是神。食人魔撕碎了我们，但英雄，也就是适当的候选者经历

了“像男人”一样的启蒙过程，他看到那就是父亲：我们在他体内，他也在我们体内。[119]保护我们身体的亲爱的母亲不能使我们免受大蛇父亲的伤害，她给予我们凡人的有形身体被交付给拥有可怕力量的大蛇父亲。但是死亡并不是终点。我们获得了新生命，重生和有关存在的新认识（因此我们不仅仅活在这个身体中，还活在世界上所有的身体中，就像观音菩萨那样）。父亲本身就是使我们获得重生的子宫和母亲。[120]

这就是雌雄同体神像的意义。他是神秘的最初开始。我们从母亲身边被带走，被毁灭世界的食人魔嚼成碎片，被摧毁。对食人魔来说，所有珍贵的形式和存在物只不过是盛宴上的菜肴，但是接下来我们会获得奇迹般的重生，我们便不仅仅是我们了。如果上帝是部落、种族、国家或宗派的原型，那么我们便是他达成目标的战士。但是如果他是宇宙本身的神，那么我们便会明白所有人都是兄弟姐妹。以上两种情况，都超越了童年期父母的形象和有关“善恶”的观念。所有的神，无论是观音菩萨还是佛陀，都被包含在我们之内，就像包含在手持宇宙之莲的万能的神的光环中。

> 因此来吧，让我们归向耶和华！他撕裂我们，也必医治我们；他打伤我们，也必包扎我们。过两天他必使我们苏醒，第三天他必使我们站起来，我们就在他面前得以存活。然后我们知道，如果我们继续认识耶和华：他的出现确如晨光，他必将像甘霖般降临到我们身上，像滋润大地的春雨。[121]

这是观音菩萨第一个奇迹的意义：雌雄同体的特征。于是两个明显相反的神话合而为一：与女神相遇以及与天父和解。第一个启蒙让我们知道男性和女性是“豆子被分开后的两半”（正如《奥义书》所说）[122]；而在第二个启蒙中，我们发现天父出现在两性分离之前：代词“他”只是一种语言表达的方式，而上帝之子的秘密是应该被抹去的引导线索。在两种情况中，英雄自己便是他要找到的那个人。

观音菩萨的神话中，第二个应该被注意到的奇迹在于，生命与生命的解脱之间的区别消失了，观音菩萨放弃涅槃就象征这个奇迹。简单来说，涅槃意味着“扑灭欲望、敌意和妄想这三重火”。正如读者能够回想起来的，在菩提树下有关诱惑的传说中，未来佛陀的敌手是魔

王玛拉，字面意思就是“爱欲—敌意”或“爱与死亡”，妄想的魔术师。他是最终三重火考验的化身，也是宇宙英雄到达涅槃的冒险过程中必须要通过的最后阈限的守卫者。

> “动词涅槃字面上的意思是‘熄灭’，是不及物动词，像火一样停止燃烧……失去了燃料，生命之火便会‘平息下来’，也就是被熄灭。当头脑受到抑制时，人可以实现‘涅槃的安宁’、‘上帝的灭尽’……不再给我们的火焰添加燃料，便得安宁。在另一个传说中，这被称为‘出人意外的安宁’。”[123]“de-spriation”是根据梵语涅槃创造出来的拉丁词语。“nir”＝“外面、向外、在……之外、从……
>
> 中迸出、离开、远离”；“vana”＝“吹”；“nirvana”＝“吹灭、熄灭、扑灭”。

当救世主将内心的三重火减弱到余烬的临界点时（这是正在移动的宇宙力量），他看到了最后投射出来的幻想，就像在围绕着他的镜子中看到了映射，这个幻想是希望像其他人一样生活的原始意愿——根据爱欲和敌意的正常动机来生活，在现象性的原因、结果和手段构成的虚幻中生活。他受到了被忽视的肉体的猛烈攻击。这是决定性的时刻，因为一块留有余烬的煤也能再次熊熊燃烧。

这个著名的传说提供了一个极好的例子，说明东方与神话、心理学、形而上学之间有着密切的关系。形象的象征很好地解释了内部世界与外部世界互相依赖的教义。毫无疑问，读者会被精神动力学的古代神话教义与现代弗洛伊德学派学说之间的相似性所触动。根据弗洛伊德学派的学说，生命欲望（性欲或力比多，相当于佛教的爱神，即“欲望”）和死亡欲望（自我毁灭的本能或破坏欲，相当于佛教的玛拉，即“敌意或死亡”）是两种驱动力，它们不仅从内在驱动个体，而且使他们感到周围世界充满了生气。[124]此外，在这两个体系中，基于无意识的妄想（由此产生了爱欲和敌意）分别被精神分析（梵语：viveka）和启发（梵语：vidyā）所消除。然而两种教义的目的（传统

的与现代的）并不完全相同。

精神分析是治愈个体饱受潜意识欲望和敌意折磨的一种技术。这些潜意识欲望和敌意编织成一张包裹住病人的网，这张网就是不现实的恐惧和模棱两可吸引力。挣脱网的病人发现他们能够比较满意地参与更现实的恐惧、敌意、性爱、宗教活动、商业、战争、娱乐活动和家务。但是对于故意走出村庄，开启困难又危险旅行的人来说，这些事情会被认为是错误的。因此宗教教义的目的不是治疗个体，让他回归普遍的妄想，而是让他彻底脱离妄想。达到这个目的的方法不是调整欲望和敌意——因为那只会产生新的妄想，而是根据著名的佛教八正道，从根源上扑灭冲动：

正见，正思维，
正语，正业，
正命，正精进，
正念，正定。

随着最终“消灭妄想、欲望和敌意”，头脑便知道那不是它所想的，于是想法消失了。心灵存在正确的状态中。它会停留在这里，直到身体离开。

如远星，如黑暗，如灯盏，如幽灵，如朝露，如泡影，
一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，
应作如是观。[125]

然而观音菩萨没有放弃生活，从关注内部，即超越思想的真理领域（它超越了语言，只能用“空”来描述）转向再次关注现象世界。他在外界看到了他在内心看到的万千生灵。“色即是空，空即是色。色不异空，空不异色。色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。”[126]在超越先前的自负、自我防御、自我虚妄后，他从外界和内心感知到了相同的安宁。他在外界看到的是超越思想的无边虚空的视觉层面，他对自我、形式、知觉、言语、概念和知识的体验都漂浮在这无边的虚空之上。他对自己吓唬自己、生活在恐怖梦魇中的众生充满慈悲。他回到众生中间，作为一个没有自我的中心与他们在一起，以虚空本身的简单性表明虚空的原则。这就是他伟大的“慈悲行为”，因为通过

这种行为，真理会被揭示，那就是，当心中爱欲、敌意和妄想的三重火熄灭时，世界便是涅槃。这样的人会发出“如波浪般的赠礼”，解救我们所有人。“我们在尘世的生活就是涅槃本身，这两者之间没有丝毫的差别。”[127]



图35　菩提达摩（丝绸画，日本，16世纪）

因此我们可以这样说，使人回归生活的现代治疗是通过古代的宗教修炼来实现的。唯一区别是，观音菩萨所经历的循环非常大。与世界的分离不是错误，而是踏上高尚之路的第一步，在这条路的最深处，将获得宇宙是至深虚空的觉悟。印度教也熟知这样的理想境界：在生活中获得解脱的人（自在的灵魂），无欲无求，慈悲而明智。“瑜伽修炼让他的心变得专注，以平等之心看待万物，看到他存在于万物中，万物也存在于他之中。无论他以什么方式生活，他都与神同在。”[128]

伟大的茶道大师关心的是将神圣的奇迹变成可体验的时刻

有一个讲述一位儒生恳求第二十八代祖师菩提达摩“让他的心灵平静下来”的故事。菩提达摩反驳道：“出示你的灵魂，我将让它平息。”儒生说：“那就是我的问题，我找不到心灵。”菩提达摩说：“我已使你的灵魂平静了。”儒生悟出了其中的道理，平静地离开了。[129]

那些不仅知道自己具有永恒的生命，而且知道他们以及万物都是永恒的人，生活在如意树林中，喝着长生不老的琼浆，听着其他地方听不到的永恒和谐的音乐。这些人都是神仙。中国和日本道教的山水画描绘了这种人间仙境。代表吉祥的四种动物——凤凰、麒麟、龟和龙栖息在柳园、竹林和梅圃之间，与天相接的仙山云雾缭绕。鹤发鸡皮但精神永远年轻的圣人在仙山中或打坐冥想，或骑着具有象征意义的珍禽异兽跨越神仙之河，或在蓝采和的笛声中品茗畅谈。

中国道教仙境的女主人是西王母，也被称为“九灵太妙龟山金母”。她住在昆仑山上的宫殿中，宫殿周围被奇花异草、珠宝雉堞和黄金院墙[32]环绕着。西方之气的精华构成了西王母。在定期举行的“蟠桃宴”上（蟠桃成熟时举行，每六千年举行一次），西王母亲切可爱的女儿们在瑶池边的树荫里、凉亭中款待宾客。喷泉奔涌出壮观的泉水。宾客品尝着凤髓龙肝和其他珍馐。蟠桃和仙酒可以让人长生不老。无形的乐器奏出美妙的音乐。凡人所不能唱出的优美歌曲和仙女的舞蹈展现了时间中永恒的快乐。[130]

根据道教人间仙境的精神，日本构想出了茶道。被称为“幻想之居”的茶室是短暂时空中的建筑，目的是凝固一瞬间产生的诗意。茶室也被称为“空之居”，其中没有任何装饰。室内会临时挂一幅画或放置一束插花。茶室还被称为“不对称之居”：不对称意味着运动，故意不全部完成，留出空白，观者可以注入他们的想象。

客人通过花园小径来到茶室，必须弯腰穿过低矮的门。他对着那幅画、插花或因为水被烧开而发出响声的茶壶行礼，然后坐在地上自己的位置上。最简单的一些物品构成了茶室刻意的简洁，这些物品体现了神秘的美感，其静默包含着世间万物的秘密。每位客人被允许完成和自己有关的体验。参与茶道的每一位成员陷入沉思，思考微观的宇宙，逐渐感知到他们与神仙之间隐藏的关系。



图36　茶道：空之居（约瑟夫·坎贝尔拍摄，日本，1958年）

伟大的茶道大师关心的是将神圣的奇迹变成可体验的时刻。走出茶室后，这种影响被带入家中，再从家庭渗透到国家。[131]在长时间和平的德川时代（1603—1868年），在1854年海军准将佩里（Commodore Perry）到来之前，日本人民的生活结构中充满了重要

的礼仪，礼仪中最微小的细节都是永恒意识的体现，风景本身便是圣地。与之类似，在整个东方，在整个古代世界，在哥伦布到达之前的美洲，社会与自然向人们展示了那些没有表达能力的事物。“植物、岩石、火、水，都是有生命的。他们在看着我们并且看到了我们的需求。他们看到有时我们没有什么可以用来保护自己，”一位年老的阿帕切族（Apache）说书人这样说，“正是在那种时候，它们便会现身并对我们说话。”[132]这就是佛教徒所说的“无情说法”。

一位印度教苦行僧躺在神圣的恒河边休息，他把脚放在湿婆神的象征物上（男根—女阴[Lingam-Yoni]的结合体，象征着湿婆神与他妻子的结合）。一个路过的僧侣看着这个男人在休息，便指责他。“你怎么敢亵渎神灵，把脚放在神的象征物上？”苦行僧答道：“先生，我很抱歉，但你是否可以好心地把我的脚放到没有这种神圣男根的地方？”僧侣抓起苦行僧的脚踝，抬向右边，但当他把他的脚放下时，一根阴茎从地里冒出来，苦行僧的脚还像以前一样放在阴茎上。他再一次搬动苦行僧的双脚，另一根阴茎接住了它们。“啊，我明白了！”僧侣说，态度变得谦卑起来，他向休息的苦行者行礼，然后走开了。

观音菩萨神话中第三个奇迹是，第一个奇迹（也就是雌雄同体）是第二个奇迹（永恒与时间的同一性）的象征。在神圣图像语言中，时间的世界就是伟大母亲的子宫。子宫中由父亲带来的生命由母亲的黑暗和父亲的光明混合而成。[133]我们离开父亲，在母亲的身体中受孕成长，但是当我们死后从时间的子宫通过时（那是实现永生的出生），我们被交到了父亲的手中。明智的人意识到即使在子宫中，他们也是来自父亲并将回到父亲那里，而智者知道母亲和父亲本质上是同一体的。



图37　男根—女阴（石雕，越南，9世纪）

这就是西藏佛像中佛陀、观音菩萨和他们的女性方面交合在一起的意义。对许多基督教批评者看来，这是非常不雅的。根据一种传统的看法，女性形象（藏语：yum）代表时间，男性形象（藏语：yab）代表永恒。两者的结合产生了世界，世界中的众生既是暂时的，也是永恒的，按照知道自己既是男性也是女性的神的形象被创造出来。通过冥想，受到启蒙的人会回想起自己身体中的雌雄同体。另一方面，男性形象象征启蒙原则和方法，女性象征启蒙所要达到的目标。然而这个目标就是涅槃。因此男性和女性会被交替设想为时间和永恒，双重形式（男性—女性）只是错觉，它本身与觉悟并没有区别。



图38　卡莉女神两腿分开跨在湿婆神身上（纸上水粉画，印度，年代不详）

The Hero with A Thousand Faces

比较而言，图中，印度教女神卡莉[134]站在她的丈夫湿婆神倒伏的身体上。荣格引用炼金术的语言，将之称为“神秘合体”，它是全世界神话的标准主

题，但在东方神话中尤甚。印度教女神卡莉经常被表现为站在她的丈夫湿婆神倒伏的身体上。她挥舞着死亡之剑，也就是属灵纪律。滴血的人头代表信徒，他因为卡莉而失去生命，他将获得启蒙。“无畏”和“赐福”的手势说明她保护她的孩子们，普遍痛苦的成对对立物并不像它们看起来那样，这说明对处于永恒中心的人来说，“善”与“恶”暂时的幻影不过是内心的反射——就像女神自己，尽管看起来是在践踏湿婆神，但其实那是他充满喜悦的梦境。

如意珠宝岛的女神[135]代表了神的两个方面：脸朝上、与她结合在一起的方面富有创造性，享受世界。另一方面转向别处，是隐藏的神。神的本质就其本身而言，超越了事件与改变，是不活跃的、静止的、空灵的，甚至超越了雌雄同体的奇迹。[136]

这是对伟大矛盾的绝妙表述，由此，成对对立物之墙被粉碎，有资格的候选者看到了上帝，他在根据自己的形象创造人类时，把人类创造成男性女性一体。男性的右手拿着雷电，那是他自己的对应物；左手拿着一个铃，那象征着女神。雷电既是方法也是永恒，而铃铛是“受到启发的心灵”。它发出的音符是永恒的美妙声音，整个宇宙中纯净的心灵都能够听到，因此这声音就在心灵之中。[137]

在基督教的弥撒中，当上帝通过献祭的言语降临到面包和酒时，同样的铃铛也会鸣响。基督教对其意义的解读也是相同的：圣言成肉身（et Verbum caro factum est）[33]，即“如意宝在莲花中”，唵嘛呢叭咪吽。

《考史多启奥义书》（*Kausitaki Upanishad*）第1章第4节描述了抵达梵天界的英雄：“就像驾驶两轮战车的人向下看战车的两个轮子，这样他看到了日与夜，看到了善行与恶性，看到了所有成对的对立物。这个人没有善行，没有恶性，了解神，正向着神走去。”

在这个部分中，以下事物曾被认为是等同的：

空	物质世界
永恒	时间
涅槃	轮回
真理	虚幻
觉悟	慈悲
神	女神
敌人	朋友
死亡	出生
雷电	铃铛
珍宝	莲花
主体	客体
男性	女性
阳	阴



道教

至高无上的佛陀

观音菩萨

自在的灵魂

圣言成肉身

最终的恩赐

婴儿期幻想，“神话”的征兆

> 荒岛王子和火井女王一同在火井女王的黄金卧榻上沉睡了六天六夜。卧榻放在黄金轮子上，轮子日夜不停地旋转。第七天早上荒岛王子说：“现在是我离开这个地方的时候了。”于是他从卧榻上下来，从燃烧的井中取了三瓶水。在黄金的房间里有一张金桌子，桌上有一条羊腿和一条面包。即使爱尔兰所有的人吃一年，吃完后桌子上羊腿和面包的形状还会恢复如初。
>
> 王子坐下来吃羊腿和面包，吃饱后它们还像他开始看到它们时一样。然后他站起来，拿起三个瓶子，把它们放进自己的袋子。正要离开房间时，他自言自语道：“就这么走掉，不留下什么东西让女王知道在她睡觉时有人来过真是无耻。”于是他留下一封信，信上写道爱尔兰国王和荒岛女王的儿子曾在火井黄金屋里度过了六天六夜，并且吃了金桌子上的食物。他把信放在了女王的枕头下，走出来，站在敞开的窗口，跳到了瘦骨嶙峋、鬃毛又长又乱的小马身上，毫发无损地走过了毒树林与火河流。[138]

这场轻松就完成的冒险象征着英雄是一个卓越不凡的人，天生就是王者。这种从容的姿态与许多关于肉身神的童话故事和神话大有不同。在故事中平凡的英雄会面临考验，而被神选定的英雄不会遇到障碍，也不会犯错。火井就是世界的中心，井中燃烧的水是坚不可摧的本质，一圈圈旋转的床是宇宙之轴。睡眠城堡是终极深渊，下降到那里的意识会沉浸在梦境中。在这个终极深渊里，个体生命即将消融成无差别的能量：分解就是死亡，然而死亡也是火焰的熄灭。取之不尽的食物（源自婴幼儿期的幻想）象征宇宙之源永远给予生命、赋予形相的力量，它是众神盛宴的神话形象在童话故事中的对等物。遇见女神和盗火这两个象征结合在一起，简洁而清晰地揭示了具有人形的神在神话领域中的地位。他们本身并不是目标，而是不可摧毁的生命——美酒、乳汁、食物、火与恩典的守护者、化身或赐予者。

这种意象首先可以从心理学的角度加以解释，即使最终并不局限于心理学的解释，因为我们可以看到在婴儿成长的最早期，存在着与时间变迁无关的一种初期“神话”征兆。这些征兆似乎是对身体遭到毁灭幻想的反应，也是自发的防御。当孩子被迫离开母亲的怀抱时，这

种幻想就会攻击他。[139]“婴儿的反应方式是发脾气，并伴随着发脾气的是幻想把母亲身体中的一切都撕扯出来……接下来孩子会害怕因为这种冲动而遭到报复，也就是他自己身体中的一切会被挖出来。”[140]对身体完整性的焦虑、对恢复原状的幻想、对不灭性的需求以及对避免来自内部与外部的“邪恶”力量的需求开始引导正在形成的心灵。它们依然是日后神经疾病的决定性因素，即使对正常成年人的生命活动、精神努力、宗教信仰和仪式行为也同样具有决定作用。

以巫医这个职业为例，巫医是原始社会的核心，“起源于……基于婴儿期摧毁身体的幻想，借助一系列的防御机制构建而成”。[141]澳大利亚的一种基本理念认为，幽灵已经取走了巫医的内脏，换成了鹅卵石、水晶、大量的绳子，有时候被赋予力量的小蛇取代。[142]

> 在婴儿期，第一个方案是发泄：“我的肠子已经被破坏了。”它伴随着反应—形成的产生：“我的肠子不是容易腐烂、充满了排泄物的东西，它不会腐烂，充满了水晶。”第二个方案是投射：“不是我想穿入人们的身体，而是外来的巫师把致病的物质注入人们的身体。”第三个方案是复原：“我并不想毁掉别人的肠子，我是在为他们治疗。”然而与此同时，最初的把母亲宝贵的内脏撕扯出来的幻想要素以治疗技术的形式再次出现：从病人身体中吸出、拉出、揉掉某些东西。[143]

精神“副本”的民间概念代表了另一个不可摧毁的形象。外在的灵魂不会因身体丧失或受伤而受到折磨，它安全地存在于某个遥远的地方。[144]一个食人魔说：“我的死亡离这里很远，在浩瀚的海洋上，很难被找到。在那片海洋中有一个岛，岛上生长着绿色的橡树，橡树下有一只铁箱子，箱子里有一个小篮子，篮子里有一只野兔，野兔体内有一只鸭子，鸭子体内有颗蛋。谁找到那个蛋并把它打破，就同时也杀死了我。”[145]与以下这位成功的现代女商人的梦境进行比较：

> 我搁浅在一个荒岛上。那儿还有一位天主教牧师。他一直在两个岛之间铺设板子，这样人们就能从上面通过。我们来到另一个岛，问那儿的一个女人我到了什么地方。她回答说我在和一些潜水员一起潜水。然后我来到岛内部的某个地方，那里有一片满是珠宝玉石的美丽水域，另一个“我”穿着潜水服潜到那里。我站在那里向下看，看着我自己。[146]

印度教有一个迷人的故事，讲的是一位国王的女儿只能嫁给能够

找到并唤醒她的替身的男人。她的替身位于海洋底部的太阳莲花之地。[147]在澳大利亚，接受过成人礼的男人在结婚后，会被他的祖父引导进入一个神圣的洞穴里，给他看一块上面刻有寓意图案的小木板。祖父告诉他："这是你的身体，你和它是一样的。不要把它拿到其他地方去，否则你会感到疼痛。"[148]摩尼教和一世纪的诺斯替教派的信徒教导说，当神佑的灵魂来到天堂时，它会遇到拿着灵魂"光之衣裳"的圣人和天使，他们一直为灵魂保存着它的"光之衣裳"。

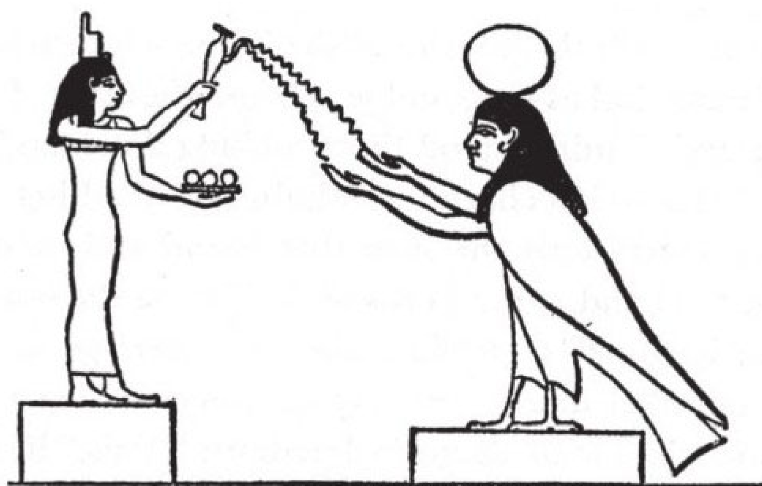


图39　伊西斯（Isis）给予灵魂面 包和水（埃及，年代不详）

不可摧毁的身体期望的最高福祉是不受打扰地住在无尽的乳汁天堂中：

> 你们爱慕耶路撒冷的，要与她一同欢喜快乐；你们为她悲哀的，也要与她一同喜悦。你们可在她安慰的怀中吃奶，满心欢喜地享用她丰盛的荣耀。因为耶和华如此说，我要使平安延及她，好像江河……你们要从中享受；你们必被她抱在身旁，在膝上逗弄。[149]

永不枯竭的乳头为灵魂与身体提供食物，为心灵提供慰藉，是全能治愈者的赐福。奥林匹斯山高耸入天，在那里众神与英雄欢宴，享受着神的食物。在山上沃坦的大殿中，四十三万二千名英雄享用着永远不会减少的宇宙野猪萨克里姆尼尔（Sachrimnir）的肉，喝着从母

羊海德拉姆（Heidrum）乳房中挤出来的奶，它吃的是枝干、根株连接着天、地和地狱的宇宙之树的树叶。在爱尔兰的仙山中，长生不老的丹努之子（Tuatha De Danaan）吃着会自己复原的马那南（Manannan）猪肉，喝着丰盛的吉布纳（Guibne）麦芽酒。在波斯，众神在海拉·贝利萨帝山（Mt.Hara Berezaiti）上的花园里畅饮着从生命之树加吉雷纳树（Gaokerena）中提取出来的仙露。日本的神饮用清酒，波利尼西亚的神饮用艾维酒，阿兹特克的神饮用男人和少女的血。得到耶和华救赎的人在世界之巅的花园中，享用着怪物贝希摩斯（Behemoth）、利维坦（Leviathan）和席兹（Ziz）取之不尽、鲜美无比的肉；畅饮天堂中四条甜蜜之河中的酒。[150]

显而易见，我们每个人都珍爱婴儿期幻想，作为不灭存在的象征，它依然以潜意识的方式存在于神话、童话故事和教会的教义中。这很有帮助，因为头脑中的这些形象让我们感到轻松自在，就好像想起了已知的事情。然而这种情况也会造成阻碍，因为这些象征中蕴含着我们的情感，而我们的情感强烈地抗拒任何超越的努力。那些孩子气的、充满喜悦的芸芸众生与虔诚的、真正自由的人之间的巨大差异在于象征在何处退出并被超越。“哦，你们，”但丁在离开人间天堂之际写道，“哦，你们这些乘着一艘小木船，跟在我那艘唱着歌前进的船后面，渴望听到歌声的人，调头回岸吧，不要成为深海的牺牲品。因为你们可能会与我失散，迷失在大海中。我所航行的水域从未有人穿越。密涅瓦女神（Minerva）为我吹风，阿波罗引导我，九位缪斯女神为我指出大熊星座的位置。”[151]这就是芸芸众生与真正自由的人之间的分界线，思想抵达不了超越这条界限的地方，越过这条线，所有的情感都会死亡，就像盘山铁路的最后一站，登山者从这里出发，然后再返回这里，与那些喜欢山中的空气但对高峰望而却步的人交谈。不可言喻且超出想象的至福必然以在婴儿期想象出来的至福的回忆形式出现，可见故事具有迷惑人的孩子气。因此，只从心理学角度进行解读是不充分的。

许多已出版的精神分析文献对象征符号的梦境来源、它们隐藏的对潜意识的意义以及它们对心智的影响进行了分析，但是伟大的导师将它们作为隐喻有意识地运用它们的这个事实还没有被关注：一种心照不宣的假设认为，过去伟大的导师都是神经症患者（当然希腊和罗马的一些导师除外），他们错误地把自己未遭到批评的幻想当成启示。本着同样的精神，精神分析的启示被许多外行看成是弗洛伊德“猥亵心理”的产物。

神话的试金石——幽默

当婴儿期意象的深奥以形而上学的神化学技巧表现出来时，一个著名的东方神话由此诞生。这个神话就是印度教的泰坦与众神争夺永生仙酒的故事。古老的凡人伽叶波（Ka?yapa），也就是“龟人”，娶了更加古老的生主首领达刹（Daksa）的十三个女儿。其中两个女儿底提（Diti）和阿底提（Aditi）分别生下了众泰坦和众神。在一系列永无终结的家庭战争中，伽叶波的许多儿子被杀死了。现在泰坦的大祭司通过苦行和冥想，获得了宇宙之王湿婆神的青睐。湿婆神赐予他一个可以起死回生的护身符。这使得泰坦有了很大优势，在接下来的战争中，众神很快发觉了这一点。他们感到困惑不解，撤退回来一起进行商讨，并且求助于主神梵天（Brahmā）和毗湿奴（Viṣṇu）。



图40　梵天、毗湿奴、湿婆神与他们的配偶（微型画，印度，19世纪早期）

梵天、毗湿奴和湿婆神分别代表创造者、维护者和破坏者，作为创造性事物运作的三个方面，他们构成了印度教的三位一体。公元前7世纪之后，梵天的重要性下降了，仅成为毗湿奴创造性的代理。因此如今的印度教分为两大阵营，一个主要供奉创造者兼维护者毗湿奴，另一个供奉宇宙破坏者湿婆神。但是这两者归根结底是同一的。在目前的神话中，正是通过两者的联合行动，长生不老药才得以被获取。

他们得到的建议是暂时和他们的兄弟停战，停战期间众神应该诱使泰坦帮他们搅动长生不老的乳汁海洋，以获得它的奶油——长生不老的甘露（Amṛta，其中“a”代表“不”，“mrta”代表“终有一死的”）。众神的邀请使泰坦沾沾自喜，以为这说明众神承认了他们的优势，他们高兴地参与进来，于是前所未有的宇宙周期第四时代的合作冒险开始了。曼达拉山（Mount Mandara）被选为搅拌棍。蛇王婆苏吉（Vasuki）答应做搅拌绳。毗湿奴自己变成龟的样子潜入乳汁海洋，用他的后背支撑山的基座。众神抓住蛇的一端，当它被缠绕在山上之后，泰坦抓住蛇的另一端。他们就这样搅拌了一千年。

首先升到海洋表面的是有毒的黑烟，被称为卡拉库塔（Kālakuta），即“黑色的顶峰”，也就是死亡力量的集中。“喝我。”卡拉库塔说。然后他们无法继续搅拌了，除非有人能把它都喝掉。有毒的黑烟逐渐接近坐在又高又远的地方的湿婆神。他放松了专注的冥想姿势，来到搅动乳汁海洋的现场。他把致死的毒药盛在一个杯子里，将它一饮而尽，并用瑜伽之力让毒药停留在喉咙里，于是喉咙变成了蓝色，因此湿婆神被称为“青项”。

现在众神和泰坦可以继续搅动了，不久从这个永不枯竭的深海里开始冒出宝贵的汇聚之力。阿布沙罗斯女神（Apsarases）出现了，还出现了吉祥天女（Lakṣmī）、名叫塔司拉瓦斯（Ucchaiḥ?ravas）的乳白色神马、珍珠、玉石、珍贵的宝石等十三种东西。最后出现的是医术高超的众神的医生昙梵陀利（Dhanvantari），他手持月亮，那是盛着生命甘露的杯子。

此时为了拥有这无价的甘露，众神祇立即发起了一场大战。其中一个泰坦罗睺（Rāhu）设法偷偷啜饮了一口，但是咽下喉咙之前便被

砍掉了脑袋。他的身体腐烂了，但头永生不死。现在这个头永远在天上追赶着月亮，想要再次抓住它。如果它成功了，杯子会轻易地通过它的嘴，再从喉咙出来：这就是月蚀的由来。

但是毗湿奴唯恐众神失去优势，于是他把自己变成了跳着舞的美丽少女。泰坦是一些好色的家伙，他们被少女的魅力迷住了。她拿起盛着甘露的月亮杯，挑逗他们，然后突然把杯子递给众神。毗湿奴立即变回强大英雄的样子，加入众神一起对抗泰坦，帮助他们把敌人驱赶到地下世界的峭壁和黑暗峡谷中。现在众神在位于世界中心的须弥山（Mount Sumeru）之巅的美丽宫殿中永远地畅饮甘露。[152]

幽默是鉴别真神话的试金石，神话中的幽默不同于神学文字中拘泥的、多愁善感的语气。作为偶像，众神本身并不是目的。有关神的有趣神话并不是要把心灵和精神上升到神的高度，而是要超越他们，进入遥远的虚空。从这个视角看，那些更沉重的神学教条似乎只是教化的诱惑：它们的作用，是让不纯熟的智力从一片混乱的事实与事件中脱离出来，进入相对纯化的区域。在那里作为终极恩惠，所有的存在物，无论天上的、人间的或地狱的，都变成了轻轻地飘过、反复发生、充满幸福与恐惧的童年梦境的类似物。最近一位西藏喇嘛这样答复一位西方拜访者的问题："从一个角度看，所有的神灵都存在。从另一个角度看，他们都不是真实的。"[153]这是古老密教经典中矛盾性的教义："所有这些形象化的神祇都只是表征过程中发生的各种事物的象征。"[154]这也是当代精神分析学派的观点。[155]元神学中同样的洞见似乎在但丁最后的诗句中被提了出来。在这些诗句中，受到启发的旅人至少能抬起勇敢的目光，超越圣父、圣子和圣灵的真福神视，注视那永恒的光。[156]

男神和女神是长生不老药的化身和保管人，但他们本身并不是处于原始状态的终极存在。因此通过与神的交往，英雄最终寻求的不是神本身，而是他们的恩典，也就是支撑他们的力量。这种神奇的能量物质是不灭的，体现、分配和代表这种物质的神祇的名称和形式会不断改变。这就是宙斯、耶和华和至高无上的佛陀所持雷电的神秘能量，是维拉科查的雨水带来的富饶与多产，是弥撒仪式中献祭时铃声

所宣扬的美德，[157]是圣贤的终极启示之光。它的保管人只会对被证明是合适的人选释放出这种神奇的能量。

然而神祇可能会过分苛刻、过分谨慎，在这种情况下，英雄必须用计谋骗取他们的珍宝。这样哪怕地位最高的神祇看起来也是充满恶意、荼毒生灵的食人魔，而欺骗、杀死或安抚他们的英雄被赞美为世界的拯救者。

波利尼西亚的毛伊（Maui）与火的守护者玛胡伊卡（Mahu-ika）进行对抗，努力夺取他的珍宝，想把它归还给人类。毛伊径直走向庞然大物玛胡伊卡并对他说："把这块平地上的灌木清理掉，这样我们就可以友好地进行比赛了。"必须要说的是，毛伊是一位伟大的英雄，也是一位谋略大师。

玛胡伊卡问："比赛什么来证明我们的英勇？"

"比赛投掷。"毛伊答道。

玛胡伊卡表示同意。然后毛伊问："谁先扔？"

玛胡伊卡答道："我先扔。"

毛伊表示赞同，于是玛胡伊卡举起毛伊，把他抛到空中。毛伊被抛得很高，然后正落到玛胡伊卡的手里，玛胡伊卡再一次把他抛起并唱道："抛呀抛——你飞高高！"

当毛伊上升时，玛胡伊卡吟唱这样的咒语：

你上升到第一层，
你上升到第二层，
你上升到第三层，
你上升到第四层，
你上升到第五层，
你上升到第六层，
你上升到第七层，
你上升到第八层，
你上升到第九层，

你上升到第十层。

毛伊在空中转了一圈又一圈，开始再次下落，他正落在玛胡伊卡的旁边，毛伊说：“你玩得真开心！”

“的确如此，”玛胡伊卡感叹道，“你能想象你把一条鲸鱼抛到空中吗？”

“我可以试试！”毛伊答道。

于是毛伊举起玛胡伊卡，把他向上抛并唱道：“抛呀抛——你飞高高！”



图41　征服怪物：大卫与歌利亚·悲惨的地狱·参孙（Samson）与狮子（版画，德国，1471年）

当玛胡伊卡上升时，毛伊唱着这样的咒语：

你上升到第一层，
你上升到第二层，

你上升到第三层，
你上升到第四层，
你上升到第五层，
你上升到第六层，
你上升到第七层，
你上升到第八层，
你上升到第九层，
你上升——升到高空中！

玛胡伊卡在空中转了一圈又一圈，然后开始下落，当他接近地面的时候，毛伊喊出了一句有魔力的话：“空中的那个人会正好脑袋着地。”

玛胡伊卡掉下来，他的脖子完全被压在一起，玛胡伊卡死了。

英雄毛伊立即抓住玛胡伊卡的脑袋，把它砍了下来。然后他就拥有了珍贵的火种，并把它给予了人类。[158]

长生不老的秘密

在美索不达米亚，圣经故事之前最著名的寻求长生不老药的故事便是关于苏美尔乌鲁克城（Erech）的传奇国王吉尔伽美什的。他动身去获取长生不老的西洋菜。他平安地躲过守卫在山脚下的狮子和看守撑天大山的蝎子人，来到山中长满鲜花、水果，遍地宝石的至福之境。他继续向前走，走到了环绕世界的海洋边。在水边的洞穴里住着女神伊什塔尔（Ishtar）化身成的女人希杜丽萨比图（Siduri-Sabitu）。这个女人用面纱把脸完全遮住，紧闭着门不让他进来。但是当他把自己的故事讲给她听后，她允许他进来并建议他放弃寻找长生不老的植物，而是学会满足于凡人生活的乐趣：

吉尔伽美什，你为什么要这样到处奔波？
你永远也找不到你想找的生活。
神创造人的时候，
他们把死亡加诸人类，
并将人的生命控制在他们自己的手中。
吉尔伽美什，把肚子填饱；
日日夜夜过得快活，

为每天安排一些快乐的活动。
日日夜夜寻欢作乐，
让自己穿上漂亮的衣服，
洗一洗头，洗一洗身体。
关心拉着你的手的小孩。
让你的妻子快乐地靠在你的怀里。

这段从传说的标准亚述版本遗失的文字出现在早得多的巴比伦的零散文本中。[159]人们通常认为伊什塔尔提出的是享乐主义的建议，不过我们还应该注意到这段文字代表了一种启蒙性的考验，而不是古代巴比伦人的道德哲学。正如在印度，几个世纪之前，当学生向老师询问不朽生命的秘密时，老师首先会描述凡俗的乐趣，让学生不再追问。[160]只有当学生坚持询问秘密时，老师才会进一步传授秘密。

然而当吉尔伽美什坚持要找到长生不老的植物时，希杜丽·萨比图允许他通过并把前路的危险告知他。

这个女人指导他去找摆渡者厄休安纳庇（Ursanapi），吉尔伽美什发现他正在森林里砍木头，而且有一群侍从在保护他。吉尔伽美什把侍从打得粉碎（他们被称为“活得开心的人”或“石头人”），于是摆渡人答应把他送过死亡之海。旅程耗费了一个半月的时间。吉尔伽美什被警告不要触碰海水。

在他们正在接近的遥远地方居住着乌塔那匹兹姆（Utnapishtim），他是原始时代战胜洪水的英雄，他和妻子长生不老地在这里过着安宁的生活。乌塔那匹兹姆远远地就发现有一叶孤舟正在无尽之海上靠近他们的居住地，他在心里猜想：

为什么这艘船的“石头人”都被粉碎了，
为什么有个不是我仆人的人在船上？
正在来的那个人难道不是人类？

吉尔伽美什上岸后不得不听这位长者讲述有关洪水的冗长的故事

[34]。然后乌塔那匹兹姆吩咐他的拜访者去休息，他睡了六天。乌塔那匹兹姆和他的妻子在这期间烤了七条面包，当他在船边躺着睡觉时，他们把面包放在他的头旁边。乌塔那匹兹姆抚摸吉尔伽美什，他醒了过来。主人命令摆渡人厄休安纳庇让客人在水池中洗澡，然后换上新衣服。接下来，乌塔那匹兹姆向吉尔伽美什宣告长生不老植物的秘密：

> 吉尔伽美什，我将向你揭示秘密的事情，
> 并给予你指导：
> 长生不老的植物就像田野里的野蔷薇，
> 它的刺就像玫瑰的刺，会扎破你的手。
> 但是如果你能拿到那植物，
> 你将重返你的故土。

长生不老的植物长在宇宙之海的海底。

厄休安纳庇再次将英雄送出海。吉尔伽美什把石头系在自己的脚上，然后跳入海中。他向下沉，痛苦难忍，而摆渡人依然在船上。当吉尔伽美什到达无底之海的海底时，他拔起植物，尽管它的刺把他的手扎得伤痕累累。他砍断系着石头的绳子，浮出了水面。摆渡人把他拉上船，他宣布胜利：

> 厄休安纳庇，这种植物能使人类充满活力。
> 我将把它带回羊圈制成乌鲁克……
> 它的名称是："使人恢复青春"。
> 我要吃掉它，恢复我的青春年华。

The Hero with A Thousand Faces

尽管英雄被警告不能碰海水，但他现在却可以安然无恙地进入海中。这说明通过拜访永生岛的老主人和他的妻子，他获得了神力。战胜洪水的英雄乌塔那匹兹姆（即诺亚）是天父形象的原型，他所住的岛屿是宇宙的中心，是后来希腊罗马"极乐岛"的预兆。

他们继续前进，驶过大海。上岸后，吉尔伽美什在清凉的水洞中

洗了个澡，然后躺下来休息。在他睡觉的时候，一条蛇闻到了长生不老仙草的美妙香味，它快速地爬过来把仙草叼走了。这条蛇把仙草吃了，立即开始蜕皮，恢复了青春。当吉尔伽美什醒来发现仙草没有了时，他坐在那里痛哭，“眼泪滑下他的鼻梁”。[161]



图42　长生不老枝（石膏墙板，亚述，公元前885—前860年）

直到今天，长生不老的可能性依然令人类着迷。1921年萧伯纳创作的乌托邦式戏剧《回到玛士撒拉时代》（*Back to Methuselah*）将这个主题转化为一个现代的社会—生物学寓言。四百年前比较缺乏想象力的胡安·庞塞·德莱昂（Juan Ponce de León）在寻找“比米尼”（Bimini）时发现了佛罗里达，他期望能在比米尼找到青春之泉。而在几个世纪之前的遥远东方，中国哲学家葛洪在他漫长人生的晚年潜心炼制长生不老药。葛洪写道：

> 取三磅纯正的朱砂，一磅白色蜂蜜，将它们混合，在太阳下晒干。然后在火上烘烤，直至混合物能被捏成药丸。每天早上服用十粒大小如火麻仁的药丸。一年内白发会变黑，龋齿会重新长出来，身体会变得光滑亮泽。如果老年人长期服用此药，便会返老还童。经常服用者将长生不老。[162]

一天一位友人来拜访这位独居的实验家兼哲学家，但他只看到了葛洪的衣服。老人已经羽化登仙，进入了永生不朽之境。[163]

对身体永生不死的研究源自对传统教义的误解。与之相反，基本的问题是：眼睛的瞳孔放大，身体以及与之相伴的性格便不会再阻隔视野。长生不老因此变成眼前的事实：“它在这里！它在这里！”[164]



图43　菩萨（石雕，柬埔寨，12世纪）

所有事物都处于过程之中，在上升，在回归。植物开出花朵，但只是为了回归到根部。回归到根部便是寻找宁静。寻找宁静便是趋向命运。趋向命运便是永恒。知永恒便是觉悟，不知永恒便会招致混乱与邪恶。

知永恒会使人有理解力，理解使人心胸开阔，广阔的视野带来高贵，高贵就像上天。

上天就像道，道即是永恒。身体的腐朽又有什么可畏惧的。[165]

突破个人局限的痛苦就是精神成长的痛苦

日本有一句谚语："只有当人类为财富而祈祷时，神才会发笑。"赐予拜神者的恩惠取决于他的道德高度和主要欲求的性质：恩惠只是一个象征，它象征的是为满足个体需求而逐渐减弱的生命能量。当然，讽刺之处在于，得到神的青睐的英雄本可以祈求神赐予他彻底的启示，但他通常祈求的是长寿、杀死邻居的武器或孩子的健康。

希腊人流传着一则有关迈达斯国王的故事，他非常幸运，酒神巴克斯答应赐予他所渴望的任何恩惠。他希望自己触碰到的东西都变成金子。他尝试着扯下橡树的小嫩枝，嫩枝变成了金子的。他拿起一块石头，石头变成了金子的。苹果在他手里变成了金块。他欣喜若狂，命人准备盛大的宴会，庆祝这一奇迹。

但是当他坐下来，用手拿烤肉时，烤肉变成了金子。美酒碰到他的嘴唇变成了液态黄金。他爱他的小女儿胜过爱这世界上的任何事物，但是当她走过来安慰苦恼的国王时，她在国王的怀抱里变成了美丽的黄金雕像。

突破个人局限的痛苦就是精神成长的痛苦。艺术、文学、神话、礼拜、哲学及苦行修炼都是帮助个体突破其有限的范围，进入不断扩展的认识领域的工具。当他跨越了一个又一个的阈限，征服了一条又一条的恶龙时，为实现最高愿望而被唤起的神性高度会不断增加，直到包含了整个宇宙。最后思想突破宇宙的局限范围，超越了所有体验的形式——所有象征符号、所有神祇，实现了必然的虚空。

因此正是在这个时候，但丁采取了他精神冒险中的最后一步，在

终极象征之前，即在天堂的玫瑰中看到三位一体的上帝之前，他还需要体验一个甚至超越了圣父、圣子和圣灵的启示。他写道："伯尔纳给我做了个手势并微笑着，我应该向上看，但我始终按照自己的意愿做事，正如他希望的那样，因为我那变得纯净的目光正渐渐穿过那崇高之光，而崇高之光本身便是真理。从那之后我的视觉超越了我的言语，它所看到的事物令记忆无能为力。"[166]

"目光、言语和心灵都到不了那里，我们不知道它是什么，也不知道如何教授它。它不同于我们所知的一切，也超越了未知的事物。"[167]

这不仅对英雄来说是最高的、终极的磨难，对众神来说也是如此。在这里，圣父和圣子作为无名者的人格面具同样被消灭了。因为正如虚构的梦境源自做梦者的生命能量，它代表的是一种力量流动变化的分裂与复杂性，因此世界上所有形式，无论是人间的还是神圣的，都反映了一个不可知的秘密的宇宙力量：构成原子并控制星球按轨道运行的力量。

生命的洗礼盘是个体的核心，这个核心位于他的自我中，如果他能把覆盖物扯去，便能找到他的核心。日耳曼异教徒的神奥丁（Othin）冒险闯入冥界，为人类取得古文字，从而拥有大量知识，因此失去一只眼睛，被钉在十字架上受难：

> 我猜想我被吊在风中的树上。
> 在那里吊了整整九夜；
> 长矛刺伤了我，我被献给奥丁，
> 自己献给自己，
> 没人知道那棵树的根是什么样。[168]

佛陀在菩提树下取得的胜利是这种功绩在东方的典型例证。用心灵之剑，他刺穿了宇宙的气泡，使它化为乌有。整个自然经验的世界，以及传统宗教信仰中的大陆、天堂和地狱，与它们的众神和魔鬼一起破灭了。但是奇迹中的奇迹在于，尽管一切都破灭了，但所有事物都会因此而复原、重生，它们所具有的真实存在性令它们辉煌壮丽。确实，复原后天堂中的众神齐声称赞穿透虚空的人类英雄，虚空

超越了他们并且成为了他们的生命和根源：

竖立在世界东方边缘的旗帜会让它们的饰带飘向世界的西方边缘。与之相似，竖立在世界西方边缘的旗帜会让它们的饰带飘向世界的东方边缘。北方的旗帜飘向世界的南方边缘，南方的旗帜飘向世界的北方边缘。而竖立在地面上的旗帜让它们的饰带飘向梵天世界，竖立在梵天世界的旗帜让它们的饰带垂到地面。大千世界中花树上鲜花盛开；果树上果实累累，压弯了树枝；树干状莲花盛开在树干上；树枝状莲花盛开在树枝上；藤蔓状莲花盛开在藤蔓上；悬吊的莲花盛开在空中；茎状莲花从岩石中冒出来，七朵七朵地盛开。大千世界像是在空中旋转的花束，又像是厚厚的鲜花地毯。在天地之间八千里格长的地狱里，以前即使七个太阳的光也没有把它照亮，现在则洒满了阳光。八千里格深的海洋开始变甜，河流停止了流动，天生的盲人获得光明，天生的聋人有了听力，天生的残疾人又能再用腿行走，囚犯的绑绳和枷锁被打开并脱落。[169]



图44　浪子回头（布面油画，荷兰，1662年）

归来

3

当英雄通过穿透本源，或者通过某个男人或女人的、人类或动物化身的帮助完成了冒险时，他仍需要带着能够改变生命的战利品回归。

拒绝回归

当英雄通过穿透本源，或者通过某个男人或女人的、人类或动物化身的帮助完成了冒险时，他仍需要带着能够改变生命的战利品回归。完整的循环是单一神话的标准方式，它需要英雄带着智慧的神秘符号或金羊毛或睡着的公主返回人类的国度，在那里他所得到的恩惠能够复兴社群、国家、地球或大千世界。

但是英雄常常拒绝这个责任。佛陀在取得胜利后甚至怀疑成佛之道是否能被传播，据说圣人常常会消逝在超凡脱俗的狂喜中。在传说和神话中确实有许多英雄永远居住在长生不老女神的极乐岛上。

印度流传着一个关于战士兼国王马赫昆达（Muchukunda）的动人故事。他从他父亲的左肋出生。他父亲误喝了婆罗门为他妻子准备的生育药[35]，与这个奇迹所预示的象征意义相一致，这位没有母亲、来自父亲子宫的奇人成长为王中之王，在众神与魔鬼的持久较量中，当众神遭遇失败时，他们会召唤马赫昆达来帮忙。他协助众神取得了巨大的胜利。众神非常高兴，答应帮他实现一个最高的愿望。这样一位无所不能的国王会有什么愿望呢？这样一位人中之王会想出什么样的恩惠呢？正如故事所讲，马赫昆达国王在战斗之后筋疲力竭，他所要求的是赐予他永无休止的睡眠，任何试图叫醒他的人都会被他的第一道眼神烧成灰烬。

他得到了这个恩惠。在洞穴里，也就是大山子宫的深处，马赫昆达国王睡了过去，他睡过了漫长的岁月。个体、人类、文化和世界都在老去，从虚空中产生，然后重新坠入虚空。那位处于潜意识的极乐状态的老国王依然在沉睡。就像弗洛伊德提出的永恒的无意识状态一样，在自我体验的动态的时间世界里，这位山中沉睡的老人继续活着。

他苏醒的时候到了，但是他的苏醒却对英雄的回归以及强大的国王把睡眠作为最高恩惠之谜产生了新的解释，这是个令人惊讶的转

折。

宇宙之王毗湿奴化身成一个名叫奎师那（Kṛṣṇa）的英俊年轻人，他把印度从魔鬼的残暴统治中解救出来，登上了王位。在他的治理之下，印度像乌托邦一样和平，直到一大群野蛮人突然从西北部入侵进来。奎师那国王前去抗击这群野蛮人，由于他具有神性，他利用简单的策略，轻松地取得了胜利。他没带武器，戴着莲花圈走出了堡垒，诱惑敌方国王来抓他，然后躲进了洞穴里。野蛮人跟过来，看见有人躺在洞里睡觉。

“哦！”野蛮人想，“他引诱我来这里，现在假装成一个没有危险的熟睡的人。”

野蛮人踢了踢躺在他面前的人，那个人动了，正是马赫昆达国王。那人站起来，他那闭了无数个创世周期、历经无数历史兴衰的眼睛慢慢睁开。第一束目光正落在敌方国王身上，那人突然燃起火焰，顿时被烧成一堆灰烬。马赫昆达转过身，第二束目光落在戴着花环的英俊青年身上，刚刚苏醒的老国王通过年轻人的光芒认出他是主神的化身。马赫昆达向他的拯救者鞠躬并说了以下的祈祷词。

> 我的主神！当我作为一个人活着并工作时，我焦躁不安地四处漂泊，经历了许多生命，一次次重生，我不停地寻找，遭受苦难，不知道应该在什么地方停下来。我把痛苦当做快乐。我把沙漠中出现的海市蜃楼误以为清爽提神的水。我想抓取快乐，得到的却是痛苦。我想得到所有诱惑感官的事物：国王的权力、人间的财物、富有而强大、朋友、儿子、妻子和随从，因为我相信这些东西能带给我幸福。但是当我拥有它们时，它们的性质就变了，变成了燃烧的火。
>
> 之后我发现了与神为伴的方法，他们也欢迎我做他们的同伴。但是我依然不知道该在什么地方停下，在什么地方休息。宇宙中所有被创造出来的事物，包括众神，都是您——我的主神计谋的，这就是为什么他们持续不断地进行徒劳无益的生老病死的循环。在生命之间他们要面对死神，被迫承受每一层地狱的无情痛苦。所有这一切都是你造成的！
>
> 我的主神，我也被你玩笑似的诡计所欺骗，成为这个世界的猎物，在错误的迷宫中徘徊，被自我意识的罗网网住。现在我在你无边无际、令人崇敬的存在中找到了庇护所，只渴望从这一切中解脱出来。

当马赫昆达从他的洞穴中走出来，他看到自从他离开之后，人们

的身形变矮了。在人群中，他是一个巨人。于是他再次离开人们，隐退到最高的山中，在那里专心苦行修炼，终于摆脱了对存在形式最后的联系。[1]

换句话说，马赫昆达没有回归，而是决定进一步从俗世隐退。谁会说他的决定毫无道理？

借助魔法逃脱

如果凯旋的英雄赢得了女神或男神的祝福，并被明确委派带着复兴社会的长生不老药返回尘世，那么英雄冒险的最后阶段便会得到超自然保护者的全力支持。另一方面，如果战利品是通过对抗守护者而获得的，或者如果众神或魔鬼不愿意让英雄回归尘世，那么神话的最后一个阶段就会是一场惊心动魄且常常滑稽可笑的追逐。用巫术制造的障碍和利用魔法实现的逃避使得这场追逐变得复杂。



图45a　蛇发女怪追逐珀耳修斯，珀耳修斯正带着美杜莎的头逃跑（红像双耳瓶，希腊，公元前5世纪）

例如，在威尔士人中流传一个关于英雄圭昂·巴赫（Gwion Bach）的故事，他发现自己身处水下王国。具体来说就是，他身在威尔士北部麦立昂斯夏（Merionethshire）的巴拉湖（Lake Bala）湖

底。那里住着一个远古的秃顶巨人特吉德（Tegid），还有他的妻子卡里德薇（Caridwen）。卡里德薇一方面是谷物和农作物的女庇护人，另一方面是诗歌与文学女神。她拥有一口巨大的锅，锅里煮的是科学和灵感的混合物。通过参考巫术书，她炮制出一种黑色混合物，然后把它放在火上煮上一年，在一年结束时能炼出三滴灵感的神圣液体。



图45b　珀耳修斯在逃跑，背包里装着美杜莎的头（红像双耳瓶，希腊，公元前5世纪）

她派英雄圭昂·巴赫去搅动大锅，并派一个名叫莫达（Morda）的盲人让锅下面的火一直燃烧着。她警告他们在一年零一天中都要保持

锅里的混合物沸腾。她自己则根据天文学书，每天按照行星运行的时间收集各种有魔力的草药。在一年快结束的某一天，当卡里德薇在挑选草药并念咒语时，碰巧三滴有魔力的液体流出大锅，洒到了圭昂·巴赫的手指上。因为液体非常烫，所以圭昂·巴赫把手指放到了嘴里，当这些有魔力的液体一进入他的嘴里，他便能预测出所有将要发生的事情，并预料到他一定要提防卡里德薇的阴谋，因为她法力无边。圭昂·巴赫非常害怕，向自己的国家奔逃。那口大锅破成两块，因为除了那三滴有魔力的混合物，其余都是毒药。大锅里的液体流入小溪，圭德诺·加兰希尔（Gwyddno　Garanhir）的马因为喝了溪水而中了毒。从那时起，这条汇聚了毒液的溪水便被称为"圭德诺之马的毒药"。

> 紧接着卡里德薇进来了，看到一年的辛苦全部付之东流。她抓起一块木头，使劲敲打盲人莫达的头，直到把他的一只眼睛打出来。莫达说："你毁了我的容，这是不对的，我是无辜的。损失不是我造成的。""你说得没错，"卡里德薇说，"是圭昂·巴赫抢走了我的宝贝。"
>
> 她跑去追赶圭昂·巴赫。圭昂·巴赫看到了她，于是变成一只野兔奔逃。但是卡里德薇把自己变成了灰狗猎犬，穷追不舍。圭昂·巴赫跑向一条河，变成了鱼。卡里德薇变成母水獭在水里追赶他，直到他不得不变成一只鸟，飞到空中。卡里德薇变成老鹰，继续追赶，不让他有喘息的机会。正当她将要向他扑去，而他吓得要死的时候，他发现谷仓的地上有一堆筛去谷壳的小麦，于是他落入小麦中，把自己变成了一粒麦子。卡里德薇变成了一只有着高高冠子的黑母鸡，她来到麦堆，用鸡爪刨麦子，把圭昂·巴赫变的麦子找了出来并吞到肚子里。正如故事所讲，圭昂·巴赫在卡里德薇的肚子里待了九个月，当她把他排出来的时候，她发现自己不忍心杀死他，因为他太俊美了。于是她用皮口袋将他包裹起来，在4月29日那天把他扔进大海，任他听天由命。[2]



图46　变成灰狗的卡里德薇在追赶变成野兔的圭昂·巴赫（石版画，英国，1877年）

圭昂·巴赫的故事来自《马比诺吉昂》（*The Mabinogion*），由“塔列辛”（Taliesin）带给我们。《马比诺吉昂》是夏洛特夫人（Lady Charlotte E.Guest）翻译的一本威尔士民间故事集，共四卷，出版于1838—1849年。塔列辛即“西方游吟诗人之首”，他可能是公元6世纪时一个真实的历史人物，与后来成为传说中的“亚瑟王”的首领是同时代的人物。游吟诗人的传说和诗歌被收集在流传了十三个世纪的手稿中，即《塔列辛之书》，它是威尔士四大古籍之一。

“Mabinog”（威尔士语）即游吟诗人的学徒。而“mabinogi”与青少年指导有关，指的是教授给游吟诗人学徒的传统素材（神话、传说、诗歌等），学徒有责任把这些素材牢记在心。“Mabinogion”是“mabinogi”的复数形式，它是夏洛特夫人在翻译古籍中的十一个传说故事时所起的名称。

类似苏格兰和爱尔兰，威尔士游吟诗人的学识可以追溯到非常古老而丰富的凯尔特异教徒的神话储备。基督教传教士和编年史家（五世纪及之后）改造并复兴了这些神话。他们把这些古老的故事记录下来并煞费苦心地找出它们与《圣经》的一致性。十世纪是创作冒险故事的辉煌时期，创作主要以爱尔兰为中心，将传统转化为当代重要的精神力量。凯尔特的游吟诗人从信奉基督教的欧洲宫廷中走出来，凯尔特的主题被斯堪的纳维亚的异教徒吟唱诗人重新演绎。欧洲童话传说中很大一部分内容以及亚瑟王传说的基础都可以追溯到西方冒险故事最初的这个伟大创造时期。[3]

逃跑是民间故事中最受欢迎的情节，它以许多生动有趣的形式表现出来。

例如伊尔库茨克的布里亚特人（Buriat）声称他们的第一个萨满巫师摩根卡拉（Morgon-Kara）非常有本事，能够把死者的灵魂带回来。因此死神向天堂至高的神抱怨，神决定考验这名萨满。他获得了某个人的灵魂，把它装进一个瓶子里，用他的大拇指把瓶口堵住。这个人生病了，他的亲戚把摩根卡拉找来。这位萨满到处寻找遗失的灵魂。他搜遍了树丛森林、江河湖海、高山峡谷、阴曹地府，最后他“坐在他的鼓上”来到天上，又不得不在空中找了很长时间。这时他看到天堂至高的神正用拇指堵着一个瓶子的瓶口，他对此情况进行了一番研究，认识到瓶子里的物体正是他要找的灵魂。狡猾的萨满把自

己变成一只大黄蜂。他飞到神的额头上，狠狠地蜇了他一下，神的大拇指猛地从瓶口抬起，被俘的灵魂跑掉了。接下来神发现这个名叫摩根卡拉的萨满再次坐在他的鼓上，带着重新找到的灵魂回到人间。然而在这个例子中，逃跑并非完全成功。神非常气愤，他立即把萨满的鼓劈成两半，并永远消除了他的法力。这就是为什么从那天起萨满的鼓两头都蒙着皮子，而之前只有一头蒙着皮子。[4]

拖延追踪者

在一个很受欢迎的依靠魔法逃跑的版本中，一些被留下的东西会代表逃亡者说话，以此拖延追踪者。新泽西的毛利人中流传着一个渔夫的故事。一天渔夫回到家发现他的妻子把他们的两个儿子吞吃了。她躺在地上呻吟。渔夫问她怎么了，她说她生病了。渔夫问她两个儿子在哪儿，她告诉渔夫他们已经走了。但是渔夫知道她在撒谎。利用魔法，渔夫让她把两个儿子吐了出来，儿子还活着，而且毫发无损。渔夫害怕妻子会再次犯错，他决定尽快带着儿子逃走。

当这个女食人魔去取水的时候，渔夫利用魔法让水减少，在她到水边前，水不断向后退，因此她不得不走很远去取水。然后他通过手势指示茅舍、村庄边的树丛、垃圾堆和山顶的庙宇，在他妻子回来召唤他的时候，如何代他应答。他和两个儿子则乘上独木舟，扬起船帆。渔夫的妻子回来后发现人都不见了，于是开始喊他们。首先垃圾堆回答她。她转向垃圾堆的方向，再次喊叫。房子回答她，然后是树林回答她。周围的各种物体一个接一个地回答她，她困惑地四处跑。她没有力气了，开始气喘吁吁并啜泣起来，她意识到发生了什么。她赶紧来到山顶的庙宇，向着大海眺望，独木舟已经变成了地平线上的一个小点了。[5]

在借助魔法逃跑的另一个著名的版本中，拼命逃跑的英雄会向后抛下许多拖延追逐的障碍物。

一对兄妹在泉水边玩耍，他们突然跌进泉水中。水下有一个水怪，水怪说：“现在我抓到你们了！你们要拼命为我工作！”她把他们带走了，给小女孩一团肮脏的乱麻，让她纺纱，还让她在无底的大桶中取水。男孩则要用一把

> 钝斧子砍树。他们都不得不吃石头一样硬的面团。最后孩子们变得非常不耐烦，终于，在一个周日，他们趁水怪去教堂的时候偷偷逃跑了。当礼拜结束后，水怪发现她的小孩们飞走了，于是大步跳跃着追赶他们。
>
> 不过孩子们从远远的地方看到了她，小女孩向后扔了一把发刷，发刷立即变成了一座巨大的刷子山，山上有无数鬃毛，水怪很难爬过这座山。但是她最后还是快追上了。当孩子们再次看到她时，男孩向后扔出一把梳子，梳子立即变成了一座巨大的梳子山，山上有无数梳子齿，不过水怪知道如何抓住这些尖齿，最后她穿过了梳子山。接下来小女孩又向后扔了一面镜子，镜子变成了一座镜子山，镜子山太光滑了，水怪爬不过去。她想："我应该赶紧回家，拿我的斧子把这座镜子山砍成两半。"但是当她拿着斧子回来时，镜子山不见了，孩子们也跑远了，水怪不得不拖着沉重的步伐回到她的泉水里。[6]

心灵深处的力量不容小觑。在东方，没有适当的指导就进行扰乱心理的瑜伽练习是很危险的。导师必须根据新手的进步情况不断调整他的冥想练习，这样在每个步骤中，提娃妲（Devatas，想象出来的、能够胜任的神）都会对想象进行保护，直到有准备的心灵能够独自前行。正如荣格富有智慧地指出：

> 教义的象征符号无比有益的作用是避免个体发生与神的直接接触，只要他没有淘气地暴露自己。但是如果他离开家和家人，太长时间独自生活，太深入地凝视黑暗的镜子，那么与神相遇的可怕事件就会发生。然而即使到那时，经历若干世纪发展成熟的传统象征符号依然可以发挥治病良药的作用，将神性所造成的致命入侵转向教堂的神圣空间中。[7]

惊恐万状的英雄将具有魔力的东西抛到身后——保护性的解释、原则、象征符号、文饰作用等，延迟并吸收了天堂猎犬的力量，使得冒险者能够回到他的安全之地并且可能带来恩惠。但是这通常需要付出较大的代价。

逃跑中遇到的最惊人的障碍之一是希腊英雄伊阿宋遇到的障碍。他出发去寻找金羊毛，乘坐宏伟的阿耳戈号大船，与一群杰出的战士一起向黑海的方向行驶。尽管被许多难以置信的危险阻滞，但他们最终来到了离博斯普鲁斯海峡（Bosporus）数英里之外的国王埃厄忒斯（Aeetes）的城市和宫殿。恶龙看守的金羊毛就在宫殿后面树林中的一棵树上。

国王的女儿美狄亚（Medea）不可救药地爱上了这位著名的异乡

造访者，当她父亲提出以不可能完成的任务作为换取金羊毛的条件时，美狄亚为他提供了一个帮助他取得成功的护身符。国王设置的任务是用会喷火且有黄铜蹄子的公牛耕一块地，在地里播种龙牙，并且杀死从龙牙中长出来、拿着武器的武士。因为伊阿宋的身体和铠甲涂了美狄亚给的护身药膏，所以他能够驾驭公牛。当龙牙种子长出军队时，他向军队中间扔了一块石头，使得他们面对面，于是他们开始互相厮杀，直到全部被杀死。

神魂颠倒的公主指引伊阿宋来到挂着金羊毛的橡树前。守卫金羊毛的恶龙长着肉冠、三叉的舌头和钩子一样的獠牙，但是公主和伊阿宋用一种草药汁让这可怕的怪物睡着了。然后伊阿宋夺取了金羊毛。美狄亚和伊阿宋一起乘着阿耳戈号离开了。但是国王很快就追赶而来。当美狄亚看到父亲的船越来越近时，她说服伊阿宋杀死她的弟弟阿普瑟托斯（Apsyrtos），她不仅害死了弟弟，还把肢解的尸体一块块抛入海中。这迫使她的父亲埃厄忒斯国王不得不掉转船头，打捞尸体碎块，好在上岸后体面地安葬儿子。与此同时阿耳戈号乘风破浪，驶出了他们的视野范围。[8]

在日本，《古事记》（*Records of Ancient Matters*）中有另一个悲惨的故事，不过内容不同：原始的万物之父伊邪那岐（Izanagi）来到阴曹地府，打算从黄泉路上把他死去的妹妹兼妻子伊邪那美（Izanami）带回去。他们在地狱之门相遇，伊邪那岐对她说："我可爱的妹妹，你我共同创建的王国还没有完成，所以跟我回去吧！"她答道："可悲的是你来得太晚了，我已经吃了黄泉之地的食物。不过，我可敬的兄长，你的到来深深感动了我，我可爱的哥哥，我愿意和你回去。另外，我要和黄泉的神祇具体讨论这件事。你要小心，不要看着我！"

她退回到阴曹地府的宫殿中，她在那里逗留的时间太长了，伊邪那岐等得不耐烦。他把插在左侧头发里的梳子的一个齿折断，把它作为一个小小的火把点燃起来，他走进宫殿去查看。他看到了成群的蛆虫，伊邪那美正在腐烂。

这景象让伊邪那岐往回奔逃，伊邪那美说："你真让我丢脸。"

伊邪那美派阴间的丑女人追赶伊邪那岐。伊邪那岐拼命逃跑，他从头上取下头饰并扔在身后。头饰立即变成了葡萄，当追赶者停下来吃葡萄的时候，他继续飞快地奔逃。然而丑女人接着又开始追赶，离他越来越近。他把右边发束中密齿的梳子拿下来并折断，扔在地上。梳子立即变成了竹笋，当丑女人拔竹笋吃时，他逃走了。

接下来他妹妹派八个雷神带着一千五百名黄泉士兵去追赶他。他抽出佩戴的"全驭剑"，一边逃跑，一边挥舞着剑，但是士兵们穷追不舍。在来到活人世界与黄泉之地的边界时，他从树上摘下三个桃子，等到军队攻击他的时候，把桃子扔向他们。活人世界的桃子击败了黄泉之地的士兵，他们掉头逃命。

最后伊邪那美亲自出马。伊邪那岐搬起一块一千个人才能搬动的大石头，用它堵住了通路。大石头挡在他们之间，他们面对面站着互致离别之词。伊邪那美说："我可爱可敬的哥哥，如果你这样做，从今以后我会让你王国中的人民每天死掉一千个。"伊邪那岐答道："我可爱可敬的妹妹，如果你那样做，我每天会让一千五百个女人生孩子。"[9]

由于万物之父伊邪那岐走出造物领域，进入了死亡之地，因此伊邪那美试图保护她的丈夫兼哥哥。当伊邪那岐看到了他所不能忍受的事情时，他对死亡不再茫然不知，但是强烈的生的愿望使他搬起了巨大的石头。从那以后，这个我们每个人都拥有的保护性遮蔽物便挡在我们的眼睛与墓穴之间。

关于俄耳甫斯和欧律狄刻的希腊神话以及全世界成百上千个类似的故事就像远东的这个传说一样，尽管依据记载主人翁失败了，但他的情人很可能和他失去的爱人一起超越可怕的阈限，得以回归。故事中总会有一些小的失误，也就是人类弱点细微的但至关重要的征兆，使得两个世界之间不可能形成开放的相互关系。因此人们受到诱惑，以为只要能够避免小的损害性意外事件，一切都会顺利。在波利尼西亚版本的冒险故事中，逃跑的夫妻通常能逃脱；在关于阿尔克提斯

（Alcestis）的希腊滑稽羊人剧中同样有幸福的回归，但结果并不可靠，因为只有超人类才能取得成功。描述失败的神话让我们感慨人生的悲剧，但描述成功的神话只能让人觉得不可信。如果单一神话要仍然有效的话，那么我们必须展示的不是人类的失败、超人类的成功，而应该是人类的成功。这就是回归阈限的危机问题。我们首先应该在超人类的象征中思考它，然后找出它对历史上的人类具有怎样实用的意义。

来自外界的解救

英雄需要外界的协助才能从他超自然的历险中返回

英雄可能需要来自外界的协助才能从他超自然的历险中返回。也就是说，世人必须来把他带回去，因为英雄很难放弃远离尘世的极乐，而选择觉醒状态所导致的自我分散。我们会读到这样的文字：“哪个抛弃了尘世的人愿意再次回归？他只愿待在那里。”[10]然而只要一个人活着，生活就会召唤他。社会嫉妒那些超脱凡尘的人，还会去敲他的门。如果像马赫昆达一样，英雄不愿意回去，那么打扰者会遭遇可怕的打击。但另一方面，如果被召唤的人只是延误了——被完美状态的至福所围住，那么在实施拯救时，历险者就会回来。

当爱斯基摩传说中的英雄乌鸦拿着他的打火棒冲入母鲸鱼的肚子时，他发现自己来到了一个华丽房间的门口，在房间的另一端点着一盏灯。他吃惊地看到那里坐着一个漂亮的女人。房间干燥洁净，鲸鱼的脊椎骨支撑着天花板，鲸鱼的肋骨则构成房间墙壁。鱼油沿着从脊柱而下的管子慢慢滴落到灯中。



图47　奥西里斯的复活（石雕，埃及托勒密王朝，公元前282—前145年）

当乌鸦进入房间时，那个女人抬头看他并惊叫道：“你怎么来到这里的？你是第一个进入这个地方的人。”乌鸦告诉她刚才发生了什么，她吩咐他坐到房间的另一头。这个女人是鲸鱼的灵魂伊娜亚，她为这位到访者摆上饭菜，给他吃浆果和油，还告诉他她在前一年是如何收集这些浆果的。乌鸦在鲸鱼肚子里当了四天的客人，在此期间他一直试图搞清楚沿着天花板而下的究竟是什么管子。每当女人离开房间时，她都会警告他不要碰那管子。现在她又出去了，乌鸦走向那盏灯，伸出他的爪子，捞了一大滴油，用舌头把那滴油舔掉了。油非常甜，他不停地捞油吃，一滴接一滴，吃的速度和滴落的速度一样快。然而不久，贪婪的乌鸦发现油滴落得太慢了，于是他把一段管子抬起来，然后折断，把它吃掉了。没等他吃完，一大股油灌进房间，扑灭了灯，房间开始剧烈地前后摇晃。摇晃持续了四天。始终在他周围轰鸣的噪音和连日的疲劳几乎要了乌鸦的命。后来一切都安静下来，房

子也静止不动了。乌鸦打破了一根心脏动脉，所以母鲸鱼死了。鲸鱼的灵魂再也没有回来，鲸鱼的尸体被冲上了岸。

现在乌鸦成了囚徒。当他在想应该怎么办的时候，听到鲸鱼背上传来两个男人的交谈声，他们决定召集村里所有的人来处理这条鲸鱼。很快他们在这个巨大身体的上半部割了一个洞[36]。当洞足够大的时候，所有人都开始在海滩上搬运鲸鱼肉。乌鸦偷偷地走出来。但是出来后不久他就想起来他把打火棒落在鲸鱼肚子里了。他脱掉外衣，摘掉面具，很快人们看到一个裹着奇怪的动物皮的又小又黑的人向他们走来。他们好奇地看着他。这个人表示愿为他们提供帮助，说完便卷起袖子开始工作。

过了一会儿，一个在鲸鱼肚子里劳作的人大喊道："看我找到了什么！鲸鱼肚子里有一根打火棒！"乌鸦说："那是我的打火棒，但是这太糟糕了！我女儿曾经告诉我，如果有人在被切开鲸鱼肚子发现打火棒，很多人会死掉！我要赶快跑了！"他放下袖子，急忙离开。人们学着他的样子也赶紧跑开了。后来乌鸦又折返回来，久久地独自享用了一顿鲸鱼大餐。[11]

日本神道教最重要、最有趣的神话之一是在宇宙重要的初创期，美丽的太阳女神天照大神（Amaterasu）从天国般的岩石住所中被引诱出来的故事。当这个故事在公元8世纪被记录到《古事记》中时，它已经很古老了。

神道教是日本本土的传统宗教，不同于引进的佛教，它是对生命和习俗守护者（当地的精灵、先祖之力、英雄、非凡的国王、活着的父母和孩子）的敬拜，区别于从轮回中解脱出来而产生的力量（观音菩萨和佛陀）。膜拜的方式主要是保持和培养心灵的纯洁："什么是沐浴仪式？不仅仅是用神圣的水洗干净身体，而是要遵从符合道德准则的正确方式。"[12]"令神灵喜悦的是德行与真诚，而不是供品的数量。"[13]

天照大神，即皇室的女性祖先，是民间信奉的众神中的主神，然而她本

身是看不见但又无处不在、至高无上的神的最高表现形式："八百万神只是一位独一无二的神，古尼托郭他基诺迦微（Kunitokotachi-no-kami）的不同表现形式。他是人间永恒的神圣存在，是宇宙万物的伟大统一，是上天与人间的原始生命，从开天辟地到宇宙终结他会永远存在。"[14]"在高天原的斋戒中，天照大神崇拜的是什么神？她把自己的内在自我作为神来崇拜，通过内在的纯洁性努力培养自身的神圣美德，从而成为具有神性的人。"[15]

由于万物的内在都具有神性，因此万物都应该被当做神，从厨房里的锅碗瓢盆到天皇，这就是神道教。天皇的地位最高，获得最大的尊敬，但这种尊敬与给予万物的尊敬并没有不同。"令人敬畏的神性会彰显自己，哪怕是在一片树叶或一根青草中的神性。"[16]在神道教中尊敬的作用是膜拜万物中的神性，纯洁的作用是保持它在自身中的显现——遵循天照大神令人敬畏的自我崇拜模式。"看不见的神默默地看着所有秘而不宣的事物，人类的心灵在密谈。"[17]（摘自明治天皇的诗）

在以下的例子中，被救者多少有些不乐意。风暴神须佐之男（Susanowo）是天照大神的弟弟，他的行为恶劣到令人无法宽恕的地步。天照大神竭尽所能地姑息他，远远超出限度地宽恕他，但他依然继续破坏她丰饶的土地，弄脏她的各种建筑。他最后一次的无礼行为是在她的纺织厅顶部弄出一个洞，把一匹被他剥了皮的花斑天马从洞里扔下去，把一群正忙着为神灵做威风凛凛的长袍的侍女们吓死了。

眼前的景象也让天照大神非常惊恐，她退回到天上的洞穴里，紧紧地关上了身后的门。这是一件可怕的事情，因为太阳的永远消失意味着宇宙的终结，甚至在宇宙开始之前它就终结了。随着她的消失，整个天界平原和整个中间的芦苇平原都变得一片黑暗。邪恶的鬼怪在人间横行。人间出现了许多灾难的征兆，众神的声音就像第五颗月亮聚集在一起嗡嗡叫的苍蝇。

八百万神在天堂安静的河床上召开神圣的会议，请求他们中一位名叫思想包容者（Thought-includer）的神提出应对的计划。他们商量的结果是制造出许多具有神效的宝物，其中包括一面镜子、一把剑和布制的供品。一棵大树被竖立起来，上面装饰着珠宝。他们带来公鸡，这些公鸡可以连续不停地打鸣。众神点起篝火，吟诵庄严的祷告文。镜子近二米半长，被绑在中间的树枝上。一位名叫鹬鸰

（Uzume）的年轻女神表演非常吵闹的舞蹈。八百万神很欢乐，他们的笑声充斥寰宇，天界平原为之震动。

洞穴里的太阳女神听到了这些生气勃勃的喧哗，很吃惊，想知道发生了什么事情。她把天上岩石居所的门打开一点儿，从洞穴里对外说："我以为因为我的退隐，天界的平原以及中间的芦苇平原都应该一片黑暗。鹡鸰女神怎么能寻欢作乐，八百万神怎么能尽情欢笑呢？"鹡鸰说："我们之所以开心地庆祝，是因为有一位比你的光辉更明亮的神。"在她们交谈期间，两位神把镜子向前推，充满敬意地把它展示给太阳女神天照大神。她感到越来越吃惊，渐渐地从门里向外走，凝视着镜子。一位强有力的神拉着她的手，把她拉了出来。另一位神在她身后拉起一根草绳（称作注连绳），从洞口的这头拉到那头，并且说道："你不能退回到绳子以内！"这时天界平原和中间的芦苇平原重新获得了光明。[18]现在每天夜晚太阳会暂时退避，就像人需要睡觉以恢复精神一样，但因为有注连绳，她便不会永远消失了。



图48　天照大神从洞穴中出来（版画，日本，1860年）

太阳作为女神，而不是男神的神话主题是一种罕见的残存珍品，这显然源自曾一度广泛传播的远古神话。南阿拉伯的伟大母性神祇便是女性太阳神伊拉特（Ilat）。在德语中"太阳"这个词是阴性词。在整个西伯利亚和北美洲，零散的故事中保留着女性太阳。在小红帽的童话故事里（小红帽被狼吃了，但猎人把她从狼肚子里救出来），我们可以依稀看到类似天照大神的冒险经历。许多地方的神话保留着这样的痕迹，但只有在日本，我们才会看到一度盛行的神话在文化中依

然发挥着作用，因为天皇是天照大神孙子的直系后代。作为皇室的女祖先，她被敬为日本神道教至高无上的神祇之一。在她的冒险故事中，我们会感受到与更广为人知的男性太阳神神话所不同的世界情感：对光明之礼的温柔之情，对可见事物的感激，这种情感一定曾经是许多人的宗教情感。

故事中出现了镜子、剑和树。镜子，映照出女神，并将她从神圣未显的庄严休息状态中引出来，象征这个世界。在镜子中神祇高兴地凝视自己的荣耀，这种喜悦引发了显形或“创造”的行为。剑是雷电的对应物。树是世界之轴，表现的是它实现愿望、富有成果的一面——这与基督教家庭在冬至时节所摆设的树是一样的，冬至是重生或太阳回归的时刻，从德国异教信仰继承而来的欢乐习俗给现代德语带来了阴性词汇“太阳”（Sonne）。鹡鸰的舞蹈和众神的喧嚣意味着狂欢节：至高无上的神的退隐令世界变得乱七八糟，但即将来临的新生令人喜悦。当女神再次出现，众神在她身后拉开注连绳，则象征着光明回归这个奇迹的恩典。注连绳是日本民间宗教传统中最显著、最重要、最意味深长的象征物之一。它被悬挂在寺庙入口的上方，在庆祝新年时被沿街结彩地悬挂起来，它意味着跨越回归的阈限所带来的世界更新。如果基督教的十字架是神话中进入死亡深渊的最显著的象征物，那么注连绳便是象征复活的最简单的标志。两者都代表了两个世界之间的神秘界限——那根既存在又不存在的线。

英雄不得不用长生不老药来承受各种回击

天照大神是伟大的伊南娜在东方的姐妹神，在古代苏美尔楔形文字所记载的寺庙碑文中，伊南娜是至高无上的女神，在前文中我们曾经跟随她降到阴间。在西方文化各个发展时期，她分别有伊南娜、伊什塔尔、阿斯塔耳忒（Astarte）、阿佛洛狄忒（Aphrodite）、维纳斯等名字——这些女神与太阳无关，而和与她们同名的行星有关，同时也与月亮、上天、丰饶的地球有关。在埃及她变成了女神天狼星（Sirius），每年定期在天空中出现，宣告尼罗河洪水季节的开始。

你应该还记得，伊南娜从天堂下降到与她对立的姐姐死亡女王埃

列什吉伽尔的地狱。她把她的信使宁舒布尔留下来，吩咐他如果自己没有回来，他便设法救她。她赤身裸体地来到七位判官面前，他们盯着她看，她被变成一具尸体，正如我们看到的，尸体被挂在木桩上。

三天三夜过去了，[37]
伊南娜的信使宁舒布尔，
带来好消息的信使，
支持性言语的传递者，
为她在天庭抱怨，
在神的聚会上为她哭泣，
在众神的家中为她奔走……
他为了她像乞丐一样总不换衣服，
他独自走向恩利尔的圣地埃库尔。

这是拯救女神的开始，由于她非常清楚自己所进入的区域的威力，因此为自己的复活采取了预防措施。舒布尔首先去找恩利尔（Enlil），这位神说伊南娜已从天堂下到地狱，但冥界有冥界的法令。接着宁舒布尔去找名叫南纳（Nanna）的神，但这位神说伊南娜已从天堂下到地狱，但冥界有冥界的法令。宁舒布尔又去找名叫恩基（Enki）的神，这位神想出了一个办法。他创造出两个没有性别的生物，让他们把“生命之粮”和“生命之水”带到地狱，在伊南娜的尸体上喷洒六十遍。



图49　女神复活（大理石雕，意大利/希腊，公元前460年）

The Hero with A Thousand Faces

恩利尔是苏美尔人的空气之神，南纳是月亮神，恩基是水神和智慧之神。在有文字记载后（公元前3000年），恩利尔是苏美尔众神中的主神。他很容易发怒，是洪水的制造者。南纳是他的一个儿子。在神话中，善良的恩基通常以帮助者的形象出现。他是苏美尔国王吉尔伽美什和抵御洪水的英雄的庇护人兼建议者。经典神话中恩基与恩利尔的对抗等同于波塞冬与宙斯的对抗（海神尼普顿与朱庇特的对抗）。

他们把恐惧之火的光线照向木桩上悬挂的尸体，
他们在尸体上喷洒了六十次生命之粮和生命之水，
伊南娜复活了。
伊南娜自地狱上升，
判官们逃走了，
阴间的任何人都可以平静地降入阴间；
当伊南娜自地狱上升时，
确实有死者急忙赶在她的前面。
伊南娜自地狱上升，
小鬼如芦苇般，
大鬼像刻写笔一样，
走在她的身边。
走在她前面的恶鬼手里拿着棍棒，
走在她旁边的恶鬼腰里佩戴着武器。
走在她前面的，
走在伊南娜前面的，
是不知道食物，不知道水的恶鬼，
他们不吃洒下的面粉，
他们不喝祭奠的酒，
他们从男人的怀里夺走妻子，
从哺乳的母亲的怀中夺走孩子。

在一群可怕的鬼魂的包围中，伊南娜穿行于苏美尔的土地上，从一座城市流浪到另一座城市。[19]

这三个例子（乌鸦、天照大神和伊南娜）来自相距甚远的文化地

区，充分说明了来自外界救助的重要性。它们显示出，曾经帮助英雄完成整个考验过程的超自然协助力量在历险的最后阶段继续发挥着作用。他的意识已经屈服了，但潜意识发挥自己的影响力量。英雄被推动着返回他原来的世界。不像在利用魔法逃跑的模式中，英雄没有紧紧抓住自我并拯救自我，而是失去了自我，但是通过恩典，自我被归还给他。

这引出了冒险历程的最后关键时刻，对于这个关键时刻来说，整个奇迹般的旅程只不过是前奏。这个关键时刻就是英雄从神秘王国进入日常生活世界的时刻，此时他要跨越反常的、难以通过的阈限。无论得到来自外部的救助、内部的驱动，还是引导他的神祇的温柔鼓励，英雄都不得不带着他所获得的恩惠再次进入长期被遗忘的环境，在那里，不完整的人想要变得完整。英雄不得不用他分散自我、救赎生命的长生不老药来应对这样的社会，承受各种回击，比如合理的怀疑、强烈的怨恨以及好人的不理解。

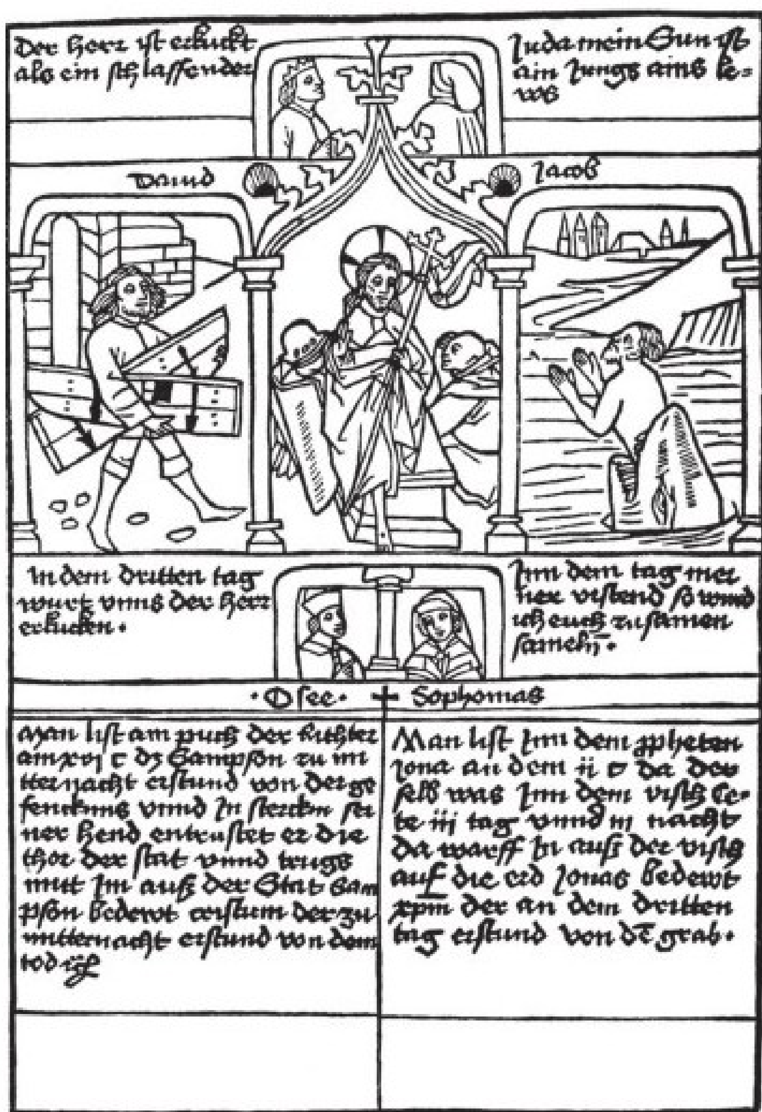


图50　英雄再次出现：抱着庙门的参孙·耶稣的复活·约拿（德国版画，1471年）

跨越归来的阈限

归返的英雄

神的世界与人类的世界被描绘成截然不同的世界，就像生与死、白天与夜晚一样。英雄离开我们所知的世界，冒险进入黑暗世界，在那里完成他的冒险或者被囚禁或陷入危险中，与我们失去了联系。他的回归被描述为从遥远的地方返回。然而此处是理解神话与象征符号的一个关键——这两个世界其实是一体的。神的世界是我们所知世界被遗忘的维度。无论情愿或不情愿，对这个维度的探索，都是英雄行为的意义所在。在正常生活中看似重要的价值和特点随着自我被同化到之前认为与自我相异的事物中而消失了。正如在食人恶魔的故事中，对精神发展层次不合格的人来说，对失去个性的恐惧可能成为他超凡体验的全部负担。然而英雄大胆地深入进去，发现丑老太婆变成了女神，恶龙变成了众神的看门狗。

然而，从正常清醒的意识角度看，在黑暗世界中获得的智慧与现实世界通常行之有效的明智之间一定具有某种令人困惑的矛盾。因此从美德中分离出来的机会主义会造成人类的堕落。圣徒们殉道，而普通人拥有他们的习俗和制度，这些习俗和制度不会像田野里的百合花一样恣意生长。圣徒彼得不断拔出他的剑，就像在客西马尼园中那样，以保护世界的创造者与维持者。[20]从超自然深渊中获得的恩惠很快会被合理化为无价值的事物，因此非常需要另一位英雄带来令人振奋的新启示。

然而，纵观几千年来人类精明的愚蠢行为，该如何再次教授这些曾经被正确教授但被错误学习了无数次的教义呢？这就是英雄所面临的终极难题。如何把黑暗世界中藐视言语的见解转化为现实世界的语言？如何在二维平面上呈现三维空间，或者如何用三维图像呈现多维度的意义？如何将成对对立物都用“是”和“否”来表达？如何向只相信自己感官的人传递虚空生万物的信息？

许多失败的例子证明，这个肯定生命的阈限是很难跨越的。回归的英雄面临的第一个问题是在体验了令灵魂满足的实现感之后，还要接受现实，接受生活中短暂的快乐与悲伤，平庸与淫秽。为什么要返回这样的世界？为什么要试图让沉湎于情欲的男男女女认识到超凡的极乐体验是合理的，甚至是有趣的？就像在夜晚看起来很重要的梦境在白天显得很愚蠢一样，诗人和先知会发现自己在冷静的评判者眼里就像白痴。简单的做法是把整个社会交给魔鬼，英雄重新退回到天堂的石头住所中，紧紧地关闭房门。然而如果某个灵魂助产士在退隐处的门前拉起了一条注连绳，那么在时间中呈现永恒和感知永恒的工作便不可避免了。

完美的平衡丧失了，英雄就此堕落

瑞普·凡·温克尔（Rip van Winkle）的故事便是英雄归来的典型案例。瑞普无意识地进入了历险之地，就像每天晚上我们进入梦乡那样。印度教认为在深沉的睡眠中，自我是统一且充满喜悦的，因此深层睡眠被称为认知状态。[21]尽管夜晚拜访黑暗之源使我们能够恢复精力，但它们并不会改变我们的生活。像瑞普一样，我们一无所获地回来了，除了那表明时间流逝的长长的胡须。

> 他四处寻找他的枪，他没有找自己那把干净的、油光锃亮的猎枪，而是看到一把旧式明火枪，枪筒上锈迹斑斑，保险栓脱落了，枪托被虫蛀了……当他站起来行走时，他发现自己关节僵硬，不能如常地活动了……在接近村庄时，他遇到了一些人，但他一个都不认识，这多少有些让他吃惊，因为他认为自己熟悉附近乡村的每一个人。他们的穿着也不同于他所熟悉的服装式样。他们同样吃惊地盯着他，每当他们把目光投向他时，总会轻抚他们的下巴。他们不断重复这个动作，使得瑞普也不自觉轻抚自己的下巴。令他大吃一惊的是，他发现自己的胡子长长了30厘米……他开始怀疑自己和周围的世界是否被施了魔法……
>
> 瑞普长着长长的灰白色胡子，手里拿着生锈的猎枪，穿着粗笨的衣服，身后聚集了一群女人和孩子，很快他吸引了小酒馆里政治家们的注意。他们围在他身边，从头到脚好奇地打量着他。演说者赶紧走向他，把他拉到一边，问他投票给哪一方。瑞普茫然地看着他。另一个个子矮小但忙碌的家伙拉着他的胳膊，抬起脚尖在他耳边问他支持联邦党还是支持共和党。瑞普对这个问题同样困惑不解。这时一位戴着尖顶帽、博学而傲慢的老绅士穿过人群，他用胳膊肘把人群朝左右分开，然后站在瑞普面前。他一只手叉着腰，

另一只手拄着拐杖，锐利的目光和尖尖的帽子似乎能穿透瑞普的灵魂。老绅士用严厉的语气问他为什么扛着枪，带着身后的一群乌合之众来参加选举，他是不是想在村子里制造暴乱。“哎呀，先生，”瑞普有些惊愕地喊道，“我是当地土生土长的穷苦本分人，忠于国王，上帝保佑他！”

旁观者一起大喊：“他是保守党人！奸细！流亡者！赶走他！让他滚蛋！”戴着尖顶帽的傲慢绅士好不容易才恢复了秩序。[22]

比瑞普的命运更加令人沮丧的是当爱尔兰英雄莪相（Oisin）和青春之国国王的女儿长期旅居之后返回故乡时发生的故事。莪相做得比瑞普好，在冒险的地方他始终睁着双眼。他有意识地（醒着）下降到无意识王国（深层睡眠），并将潜意识体验的价值纳入到他清醒时的人格中。他已经发生了改变。但是正因为这种令人满意的状况，他回归的危险性会更大。由于他的整个人格已经变得与永恒的力量及形式相一致，因此他将承受时间的形式及力量的全面驳斥和攻击。

有一天，芬恩·麦克库尔之子莪相和他的随从在爱尔兰树林中打猎，青春之国国王的女儿向她走来。莪相的随从带着猎杀的猎物先行离去，把他们的主人和三条狗留在后面。那神秘的生物出现他面前，那生物有着女人的美丽身体，却长着一个猪头。她说是德鲁伊特（Druidic）的咒语使她长出了猪头，并且许诺只要莪相答应娶她，猪头便会消失。“嗯，如果当真如此，”他说，“如果和我结婚能够解除咒语，那么我不会让你一直长着猪头。”

猪头瞬间消失了，他们一起出发前往青春之国。莪相成为了青春之国的国王，在那里幸福地生活了很多年。但是一天他转过身对自己超自然的新娘说：

“我希望今天能回到爱尔兰，看看我的父亲和他的大臣。”

他的妻子说：“如果你走了，如果你的脚踏上了爱尔兰的土地，你就永远不能回到我这里，你将变成一个年老的盲人。你觉得你来到这里已经多长时间了？”

“大约三年。”莪相说。

“自从你和我来到这个王国，已经过去了三百年，”她说，“如果你必须回爱尔兰，我会让这匹白色骏马载着你。但是如果你从马上掉下来或者脚碰到了爱尔兰的土地，骏马就会跑回来，你会留在它放下你的地方，变成一个可怜的老头。”

“我会回来，别担心，”莪相说，“难道我没有回来的好理由吗？但是我必须再见一次我的父亲、我的儿子和我的朋友，哪怕只看一眼，我也必须见一见他们。”

她为莪相准备了骏马并对他说：“无论你想去哪儿，这匹马都会带你去。”

莪相没有停歇，直到骏马踏上了爱尔兰的土地。在来到明斯特的诺克帕特里克（Knock Patrick）之前，他一直坐在马上。在诺克帕特里克他看到一名男子在放牧奶牛。在奶牛吃草的田野里有一块宽阔平坦的石头。

莪相对牧人说：“你愿意来这里把石头翻过来吗？”

牧人说：“我不愿意，因为我搬不动，二十多个像我这样的人也搬不动。”

莪相骑马来到石头跟前，弯下身，用手抓住石头把它翻了过来。石头下面是一个巨大的芬尼亚（博拉布）号角，它像贝壳一样卷成圆形。根据规定，当任何爱尔兰的芬尼亚人吹响博拉布号角时，其他人无论在国家的什么地方都要立即聚集过来。

The Hero with A Thousand Faces

芬尼亚人是芬恩·麦克库尔的子民，全都是巨人。莪相是芬恩·麦克库尔的儿子，曾经是他们中的一员。但是如今他们的时代已经过去很久了，这片土地上的居住者不再是古老的巨人。这类古代巨人的传说在世界各地的民间传说中都很常见，例如上文中关于马赫昆达国王的神话。与之类似的是希伯来人鼻祖的长寿：亚当活了九百三十岁，赛斯活了九百一十二岁，以挪士活了九百零五岁等等。[23]

“你愿意把那个号角拿给我吗？”莪相问牧人。

牧人说：“我不愿意，因为不论是我自己还是很多个像我这样的人一起都没法把它从地上举起来。”

莪相骑着马靠近号角，低下身体，把号角拿在手里。他太急切地想吹响号角了，忘记了一切。他向下滑去够号角，一只脚碰到了地面。骏马立即不见了，莪相躺在地上，变成了一个年老的盲人。[24]

神话中一个著名的主题就是天上方一年，地上已百年。一百象征着全体。与之类似，三百六十度的圆形意味着全体。在印度史诗中，神的一年等于凡人的三百六十年。从奥林匹斯山众神的角度看，人类千万年的历史滚滚流逝，显示了整个循环永远和谐的形式，人类只从中看到了变迁与死亡，而神祇看到了不变的形式和没有终结的宇宙。但是现在的问题是在面对尘世的痛苦或快乐时保持这种宇宙的观点，

对世俗知识的了解会把心灵的注意力从永世的中心吸引到当下发生的边缘危机上。完美的平衡丧失了，灵魂摇摆不定，英雄就此堕落。

起隔绝作用的骏马避免英雄直接接触尘世，但允许他在尘世中漫步，这是具有超凡能力的人通常采取预防措施的生动例子。墨西哥国王蒙特苏马（Montezuma）从来没有把脚放在大地上，他总是被贵族扛在肩上，如果他在什么地方要下地，他们会在地上铺设华丽的地毯，让他在地毯上行走。在宫殿里，波斯国王走在其他人不能踏上的地毯上，在宫殿外面，他从来不步行，要么乘坐马车，要么骑马。以前乌干达的国王、国王的母亲和他们的王后都不能在他们所生活的宽广的皇宫外面步行。每当他们要走出围城时，水牛族的男人会把他们扛在肩上。这些皇室人员出行时会有几个水牛族的男人跟着，以便轮流背负。国王两腿分开跨坐在背负者的脖子上，两条腿分别搭在他们的两肩上，脚被收拢在背负者的胳膊下面。当背负者累了，他就把国王换到另一个背负者的肩上，不会让皇室人员的脚碰到大地。[25]

弗雷泽用以下形象的方式解释了为什么神圣人物的脚不可以触碰到大地。

> 被认为神圣者或禁忌者所普遍具有的圣洁、神奇的美德、禁忌或无论我们称之为什么的神秘性质，显然被原始的哲学家视作充斥在神圣者体内的有形物质或液体，这就好比莱顿瓶中充满了电，当它接触到良好的导体时就会放电。因此通过接触大地，身体中的圣洁或神奇的美德也会被放掉、被耗尽。根据这个理论，大地就是神奇液体的良好导体。因此为了避免所承载物体的流逝、浪费，神圣者或禁忌者必须小心避免接触大地。用电学的语言来说就是他必须保持绝缘，如果他内部满满的宝贵物质没有被清空的话。在很多情况下，禁忌者的绝缘被作为预防措辞提出来，显然不仅仅因为他自己的原因，而是因为其他人的原因，因为可以这样说，圣洁的美德具有强烈的爆炸性，最轻微的接触也会引发爆炸，因此为了公众的安全有必要将它限制在狭小的范围内，以免发生爆炸，破坏任何接触它的事物。[26]

毫无疑问，这种预防措施具有心理学上的合理解释。在尼日利亚的丛林中，穿着晚餐礼服的英国人一定会认为自己的这种做法很合理。留着胡须的年轻艺术家走进丽兹酒店的大堂，他会很乐意解说自己的气质风格。教士穿着的白色硬领突显出他是神职人员。20世纪的

修女通过穿着中世纪的服装来摆脱尘世。婚戒则多少会让妻子与异性绝缘。

毛姆（W.Somerset Maugham）的故事描写了为白人服务的印度仆人因为不注意无尾晚礼服的禁忌而遭到变形。许多民谣都说出了弄坏戒指的危险。神话，比如奥维德（Ovid）收集的著名神话集《变形记》（*Metamorphoses*）中的神话，描述了当高度集中的力量中心与周围世界较低的力量场之间的绝缘体，在没有适当预防的情况下突然被拿走时所发生的令人震惊的改变。根据凯尔特人和德国人的童话故事，日出时被抓上船的小矮人或小精灵会立即变成棍子或石头。

回归的英雄为了完成他的冒险必须经受住世界的冲击

回归的英雄为了完成历险必须经受住世界的冲击。瑞普从来不知道自己经历了什么，他的归来完全是个笑话。莪相知道自己经历了什么，但他在其中丧失了中心性，因此失败了。阿札曼王子最幸运，他在清醒的情况下体验到了深层睡眠中的极乐，带着从令人难以置信的冒险中获得的护身符回归到现实世界中。因此他能够在清醒的状态下面对虚幻，保持自我的肯定。

当他在塔楼里睡觉时，两个精灵达赫纳什和梅蒙娜从遥远的东方把海洋、岛屿和七座宫殿之王的女儿运了过来。她叫布杜尔。他们把睡着的年轻公主放在波斯王子身边。精灵发现这一对男女就好像双胞胎，长得非常相像。达赫纳什说："阿拉在上，我的夫人，我所爱的公主更漂亮。"但喜爱阿札曼王子的女精灵梅蒙娜反驳道："才不是这样，更漂亮的是我所爱的王子。"于是他们争吵起来，互不相让，最后达赫纳什提议他们应该找一位公正的评判。

梅蒙娜使劲用脚跺地，一个伊夫利特从地里出来，他一只眼睛瞎了，驼着背，皮肤赖赖巴巴，眼眶是从上到下的裂缝，头上长着七只角，四绺头发垂到脚跟，他的手像干草叉，他的腿像船的桅杆，他的指甲像狮子的利爪，他的脚像野驴的蹄子。这个怪物尊敬地亲吻梅蒙娜面前的地面，问她需要他做什么。梅蒙娜让他评判床上躺着的两个年轻人谁更漂亮。他长久地凝视两个人，惊叹于他们的美丽，然后转

向梅蒙娜和达赫纳什，宣布了他的裁定。

“阿拉在上，如果你们想知道真相，”他说，“那就是这两个年轻人同样美丽。我没法在他们之间做出选择，因为他们一个是男人，一个是女人。但是我有一个想法，我们依次叫醒他们，不让另一个人知道，谁更迷恋对方就说明谁的漂亮程度稍逊一筹。”

大家同意了这个提议。达赫纳什变成了一只跳蚤，在阿札曼王子的脖子上咬了一口。王子从睡梦中醒来，揉了揉被咬的地方，使劲抓挠起来，因为被咬的地方刺痒。同时他向一侧稍微转身，发现身边躺着一个人，这个人的呼吸比麝香还香甜，皮肤比奶油还柔嫩。他非常吃惊，坐了起来。他更仔细地端详身边的人，就好像从远处眺望建在齐整高墙上的圆顶一样，他发现那是一个像珍珠或闪耀的太阳一样的年轻女人。

阿札曼王子想要叫醒她，但达赫纳什让她睡得很沉。年轻的王子摇动着她，“哦，我的爱人，醒来看看我。”他说。但是公主没有动。阿札曼王子以为布杜尔公主是父亲要他迎娶的女人，于是他满怀渴望。但是他担心他的父亲可能躲在房间里的某处观察他，因此他克制了一下，只是从公主的小手指上摘下印章戒指戴在自己的手指上。然后伊夫利特让他再次睡去。

布杜尔公主的表现与阿札曼王子的表现不同。她不会想到或者不会担心有人在观察她。而且唤醒她的梅蒙娜带着女性的恶意，在她大腿根部容易兴奋的地方狠狠咬了一口。美丽、高贵的布杜尔公主发现旁边睡着一个和自己很相像的男人，而且发现他已经拿走了自己的戒指。布杜尔公主没法叫醒他，也没法想象他对自己做了什么，阿札曼王子裸露的肌肤让她爱欲中烧，失去了控制，无法抗拒的激情达到了巅峰。

> 情欲令她感到痛苦，因为女人的欲望比男人的更强烈。她对自己的不知羞耻感到羞愧。然后她从王子的手指上扯下他的印章戒指，戴在被王子摘走戒指的手指上。她亲吻王子的唇和双手，亲遍他每一寸肌肤。之后她把他拉到胸前，抱在怀里，一只手放在他的脖子下面，另一只手放在他的腋窝下，紧紧依偎着他，在他身边睡着了。

因此达赫纳什输了。布杜尔公主被送回中国。第二天早上当两个年轻人醒来时，他们之间隔着整个亚洲，他们左右转身，但发现身边没有人。他们叫来他们的家人，痛打并杀死周围服侍他们的人，他们彻底疯狂了。阿札曼王子衰弱无力地躺着，他的父王坐在床头痛哭、哀伤，日日夜夜不离他左右。而人们不得不给布杜尔公主戴上镣铐，在她的脖子上套上铁链，把她锁在宫殿的一扇窗户上。[27]

相遇和分离导致了所有的疯狂行为，这是为爱受苦的典型表现。当一个爱人抗拒大众的逢迎哄骗，坚持实现自己的天命时，痛苦和危险都是巨大的。然而超出感官估计的力量将会开始发挥作用。世界不同角落所发生事件的结果将逐渐汇集在一起，巧合的奇迹会使必然要发生的事情发生。从灵魂相遇中带回来的护身戒指预示着恋人知道瑞普·凡·温克尔所不知道的梦中经历，它还表明清醒的头脑相信深层睡眠中的现实与日常生活中的现实并不抵触。这表示英雄必须将两个世界结合在一起。

阿札曼王子的长篇故事显示了命运缓慢但极好地发挥作用的过程（命运已经被召唤到生活中）。并非每个人都有天命：只有深入黑暗世界去接触命运并带着戒指再次出来的英雄才具有天命。

两个世界的主宰

英雄能够从时间幻象的世界跨越到因果关系的深层世界

英雄能够自由地跨越两个世界，从时间幻象的世界到因果关系的深层世界，再返回来。这是主宰者的能力。它并不会使一个世界的原则污染另一个世界的原则，但可以使头脑借助另一个世界来了解这个世界。尼采宣称宇宙舞者并不会笨重地停留在单一的点上，而是会轻盈、轻快地从一个位置转换、跳跃到另一个位置。一次可能只能从一个点着手，但这并不会使从其他点上获得的洞见失去价值。

神话通常不会以单一的形象展示这种迅速变迁的奥秘。当神话展示这种奥秘时，这个时刻是宝贵的、非常重要的象征，值得我们去重视和思考。这样的时刻就是基督变形的时刻。

> 耶稣把彼得、雅各以及雅各的兄弟约翰带上了一座高山，并在他们面前改变形象：他的脸像太阳一样闪耀，他的衣服像光一样洁白。忽然摩西和以利亚向他们显现，与耶稣谈话。彼得对耶稣说："主啊，我们在这里真好！你若愿意，我就在这里搭三座棚：一座为你，一座为摩西，一座为以利亚。"[38]说话之间，忽然有一朵光明的云彩遮盖了他们，有个声音从云彩里传出来："这是我的爱子，我所喜悦的，你们要听他！"门徒听见，就俯伏在地，显得极其害怕。耶稣走上前来，摸他们说，起来，不要害怕。他们举目不见一人，只有耶稣在那里。下山的时候，耶稣吩咐他们说，人子还没有从死里复活，你们不要把所看到的告诉其他人。[28]

整个神话在此刻齐备：耶稣是向导、道路、显灵和归来的同伴。信徒是他给予启蒙的对象，他们自己并不是秘密的主宰者，而是被引导着充分体验了两个世界合二为一的矛盾。彼得非常害怕，以至于胡言乱语。[29]肉体在他们的眼前消失，上帝之道显现出来。他们俯伏在地，当他们起身时，门已再次关闭。

我们可以看到这个永恒的时刻远远地超越了阿札曼王子个人爱情命运的实现。在这里我们不仅看到英雄熟练地来回穿过世界的阈限，而且看到它更深入地进入另一个世界中。个体的命运并不是显灵的动

机和主题，因为见证启示的是三个人，而不是一个：仅仅用心理学术语无法对它做出令人满意的解释。当然，显灵可能会被忽视。我们会怀疑这样的景象是否真的曾经发生过。但是这对我们来说毫无帮助，因为目前我们关心的是象征的问题，而不是史实性。我们不关心瑞普·凡·温克尔、阿札曼王子或基督耶稣是否真的存在过。他们的故事是我们所关心的，这些故事在世界上流传甚广，关系到世界各地各种各样的英雄，因此体现这个普遍主题的各地英雄是否真的在历史上存在过只是一个次要问题。强调史实性会引发困惑，这只会混淆故事给予我们的启示。

那么变形故事的主旨是什么？这是我们不得不提出的问题。但是为了在统一的基础上进行比较，避免偏狭，我们最好再来看一个例子，它同样是一个著名的原型事件。

以下的例子出自印度教的“尊者之歌”，即《薄伽梵歌》[39]。尊者，即年轻英俊的奎师那，是宇宙之神毗湿奴的化身，阿周那（Arjuna）王子是他的门徒兼朋友。

阿周那说：“哦，尊者，如果你认为我能够看到它，瑜珈修行者的主宰，那么给我展示你不变的自我。”

尊者说：“你会看到我的样子千千万万——各种各样且神圣非凡，有着不同的形态和色彩。你会看到众神与天使；看到许多以前没有人看到过的奇迹；看到如今的整个宇宙，包括移动的事物和不动的事物，以及你希望看到的任何事物，所有一切都浓缩在我的身体里。但是你的凡眼是看不到我的，我赐予你神的眼睛，现在你可以看到我至高无上的瑜伽之力。”

说完这番话后，伟大的瑜伽之王向阿周那展示了他作为宇宙之王毗湿奴至高无上的样子：长着多张面孔和数双眼睛，呈现出许多奇妙的景象；花花绿绿地装饰着许多天国的装饰品；举着许多神的武器；穿着天国的礼服，戴着天国的花环；涂抹着神的香料；这个形象无比美好、无比光辉、无边无际，各个方向都长着面孔。这位宇宙之王的辉煌如同一千个太阳的光芒同时在天空中迸发。在这位众神之神的身

上，阿周那看到了整个宇宙，宇宙分成多个部分，所有的部分都聚集在一体。阿周那惊愕不已，毛骨悚然，向尊者俯首膜拜，双手合十，对宇宙之王说：



图51　奎师那引领阿周那上战场（纸板水粉画，印度，18世纪）

> 哦，尊者，在你的身上我看到了众神和生命的各种宿主——梵天坐在莲花上，还有全部的鼻祖和天国之蛇。我看到你有无数手臂和躯干，有无数面孔和眼睛。我看到你在每个方向上都有着无穷无尽的形式，但是我看到的不是你的结束，不是你的中间，也不是你的开始，哦，宇宙之王，万能的形态！你戴着王冠，手持神杵和时轮，在各个方向上我看到你就像一团燃烧的火焰和像烈日一样照耀着四方，无边无际，令人难以注视。你是宇宙至高无上的支持者，你是永恒法则不朽的守护者，你是我信仰中的根本存在物。

正是在吹响第一次进军号之前，这个异象在战场上出现在阿周那的眼前。伟大的王子有神作为他的战车御者，驶入了双方准备好战斗的战场。他自己的军队已经集结起来，准备对抗那些篡权的堂兄弟，但是这时他在敌军阵列中看到了许多他认识并喜爱的人。他的情绪变得很糟糕。他对御车的神祇说：“唉，我们决意犯下大罪，我们准备好杀害亲人以满足我们对王位的贪欲！如果持国天（Dhritarashtra）的儿子们手持武器在战争中杀死我反倒好得多，我不拿武器，也不反抗，我不想战斗。”然而清秀的神祇立即让他鼓起勇气，将神的智慧灌输给他，并让他看到这个异象。王子目瞪口呆地看到，不仅他的朋

友变成了宇宙支持者的活化身，两支军队的英雄们也被一阵风卷入了这位天神可怕的大嘴中。他惊恐地呼喊：

> 当我看到你高耸入天的外形闪耀着各种颜色时，当我看到你张开血盆大口，你巨大的眼睛发出光芒时，我内心深处的灵魂恐惧得发抖，我失去了勇气与平静，哦，毗湿奴！当我看到你嘴里令人胆战心惊的獠牙，就像烧光一切的时光之火，我迷惑了，惶惶不安。哦，众神之王，宇宙的居所，请你慈悲为怀！我惊恐地看到持国天的儿子们、君主的主人们、毗湿摩（Bhishma）、德罗纳（Drona）、迦尔纳（Karna）以及我方的将领都猛冲向你的獠牙和血盆大口。我看到你的獠牙咬住了一些人，他们的头被咬得粉碎。就像许多河流奔流入海，凡人世界的英雄冲进你燃烧着烈焰的嘴里，就像飞蛾扑火一样，这些生灵迅速地冲进你的嘴里，奔向毁灭。你舔舔嘴唇，用燃烧着烈焰的血盆大口吞吃了整个世界。你炙热的光线充斥整个宇宙，它们的光辉把世界都烧焦了。哦，毗湿奴！告诉我你是谁，你的样子如此可怕。哦，我至高无上的神，向你敬礼！请你怜悯我，我渴望了解你，你是原始的神。我不懂你的意图。

尊者说：

> 我是强大的、破坏世界的时间，现在我在这里杀死这些人。即使没有你，所有这些站在对面军队阵营中的士兵也都不会活下来。因此奋起战斗，赢得荣誉吧，征服你的敌人，享受富饶的王国。我，而非别人已经将他们杀死，哦，阿周那，你只是一个工具。杀死毗湿摩、德罗纳、迦尔纳、胜车（Jayadratha）以及其他已经被我杀死的伟大战士。不要让恐惧令你烦恼。去战斗，你将在战斗中战胜你的敌人。

听了奎师那的这番话之后，阿周那颤抖着双手合十，鞠躬敬拜。恐惧将他淹没，他向奎师那敬礼并支支吾吾地说：

> ……你是众神之首，是远古的灵魂；你是宇宙至高无上的休养之所；你是智者，将会被人了解，你是终极目标。你遍布整个世界，哦，你无边无际。你是风，是死亡，是火，是月亮，是水之王。你是第一个人类兼伟大的祖先。让我看一看你的其他形式。哦，众神之神，宇宙的居所，开开恩吧！我想看到以前的你，头戴王冠，手拿神杵和时轮。哦，具有一千条手臂，无穷外形的你，再次呈现四条胳膊的形象吧。

尊者说：“哦，阿周那，承蒙我的恩典，通过我的瑜伽之力，我给你展示了至高万能的、辉煌、无限且原始的形象，除你之外没有其他人看到过……不要因为看到我这可怕的样子而感到害怕、困惑。摆

脱恐惧，内心欢喜，再看我其他的样子。”

对阿周那说完这些话后，奎师那又恢复了他优美的形体，并安抚受惊的他。[30]

这位信徒有幸看到了超越正常人类命运范围的异象，相当于一窥宇宙的本质。他不仅看到了自己的命运，还看到了人类的命运，即作为生命整体的命运，还看到了原子和整个太阳系统。异象是以符合人类理解的方式呈现的，也就是以神人同性的宇宙人影像呈现的。

借助同样有效的宇宙马、宇宙鹰、宇宙树或宇宙祈祷螳螂的形象，也可以进行同样的启蒙。

唵，献祭的马的头是黎明，眼睛是太阳，它强大的力量是空气，张开的嘴是被称为“清醒状态”（Vaishvanara）的火，身体是年份，后背是天国，肚子是天空，蹄子是大地，两侧身体是四个季度，肋骨是中间的季度，四肢是季节，关节是月份和两个星期，脚是日与夜，骨头是星星，肉是云雾。它肚子里消化了一半的食物是沙子，它的血管是河流，肝脏和脾脏是山脉，毛发是青草和树木。前半部分身体是升起的太阳，后半部分身体是下沉的太阳，打的哈欠是闪电，摇动的身体是打雷，它的尿液是雨，它的嘶鸣是声音。[31]

……原型，
长着尖尖的喙，渴望肉食的生命之体，
高高展开风暴般宽阔的翅膀：但是眼睛，
喷射出鲜血，眼睛被挖出来，暗红的鲜血，
从受损的眼窝里流淌到喙的尖钩上，
洒落在空旷天空的荒凉空间里。
然而这个伟大生命在延续，然而这个伟大的生命，
是美丽的，她痛饮自己的失败，
吞噬下自己的饥馑。[32]

The Hero with A Thousand Faces

宇宙树是非常著名的神话形象（也就是北欧神话《埃达》中的宇宙树）。螳螂在南非布希曼人的神话中发挥着重要作用。

此外，“尊者之歌”所记录的启示的表达方式符合阿周那的种姓与种族：他所看到的宇宙人是一位贵族，就像他自己，而且是一个印度人。相应地，在巴勒斯坦，宇宙人显现为一个犹太人；在古代德国，宇宙人是德国人；在南非巴苏陀人中他是一个黑人；在日本他是一个日本人。象征无所不在、超然万能的人物，他的种族和地位具有历史意义，而不是结构意义。性别也如此，出现在耆那教徒[40]传统形象中的宇宙之女是等同于宇宙人的象征符号。

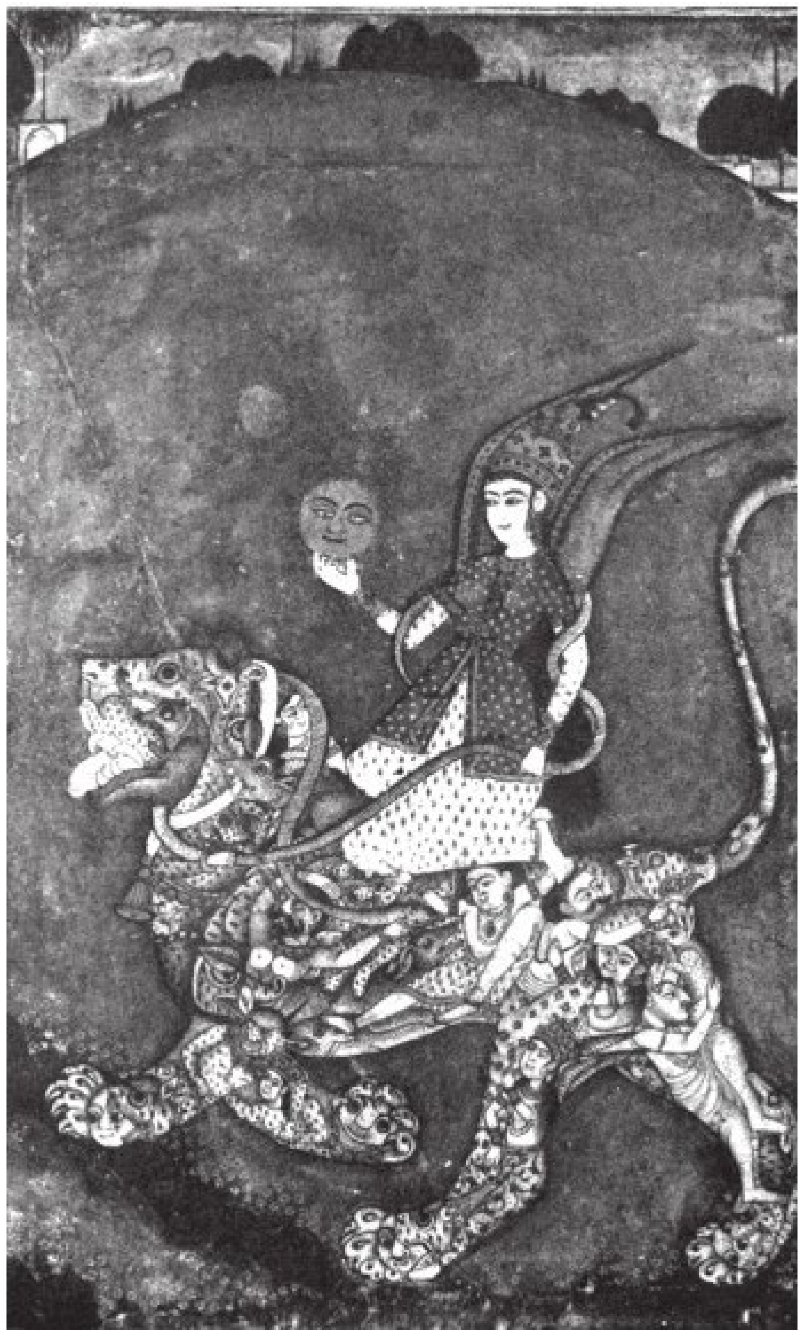


图52　托起太阳的宇宙狮子女神（单页手稿，印度，18世纪）

象征符号是交流的工具而非最终的主旨

象征符号只是交流的工具，一定不要误以为它们是最终的主旨。无论它们看起来有多吸引人或多令人难忘，它们始终只是方便的工具，目的是为了更有利于理解。因此神的人格——无论是以三位一体的、二元的或一元的方式来表达，还是以多神论、一神论或单一主神的方式来表征，用绘画方式还是语言方式，是被记录下来的事实还是启示性的异象，任何人都不应该试图把它解读为最终目的。神学家的问题在于保持他的象征符号明白易懂，这样象征符号便不会阻碍它所要传递的主旨。阿奎那写道："当我们相信上帝远远超出我们所想时，我们才能真正认识上帝。"[33]《羯陀奥义书》（*Kena Upanisad*）也表达了同样的观点："知之为不知，不知方为知。"[34]误将工具当作主旨，不仅会泼洒没用的墨水，还会泼洒宝贵的鲜血。

接下来值得注意的是见证耶稣变形的人是那些压制个人欲望的信徒，他们为了信奉主而克制自己，很久之前他们便清除了"生活"和"个人命运"。奎师那在恢复他熟悉的外形后宣称："诵念《吠陀经》，苦修忏悔，布施或献祭都无法使你看到你刚才看到的我的样子。只有虔诚地信奉我，人们才能看到我的这种形象，真正认识它并进入其中。行我的功德，把我视作最高目标，对任何生物都没有仇恨并虔诚信奉我的人才能来到我身边。"[35]耶稣所说的类似的话把这个观点表达得更加简洁："为了我丧失性命者，反得重生。"[36]

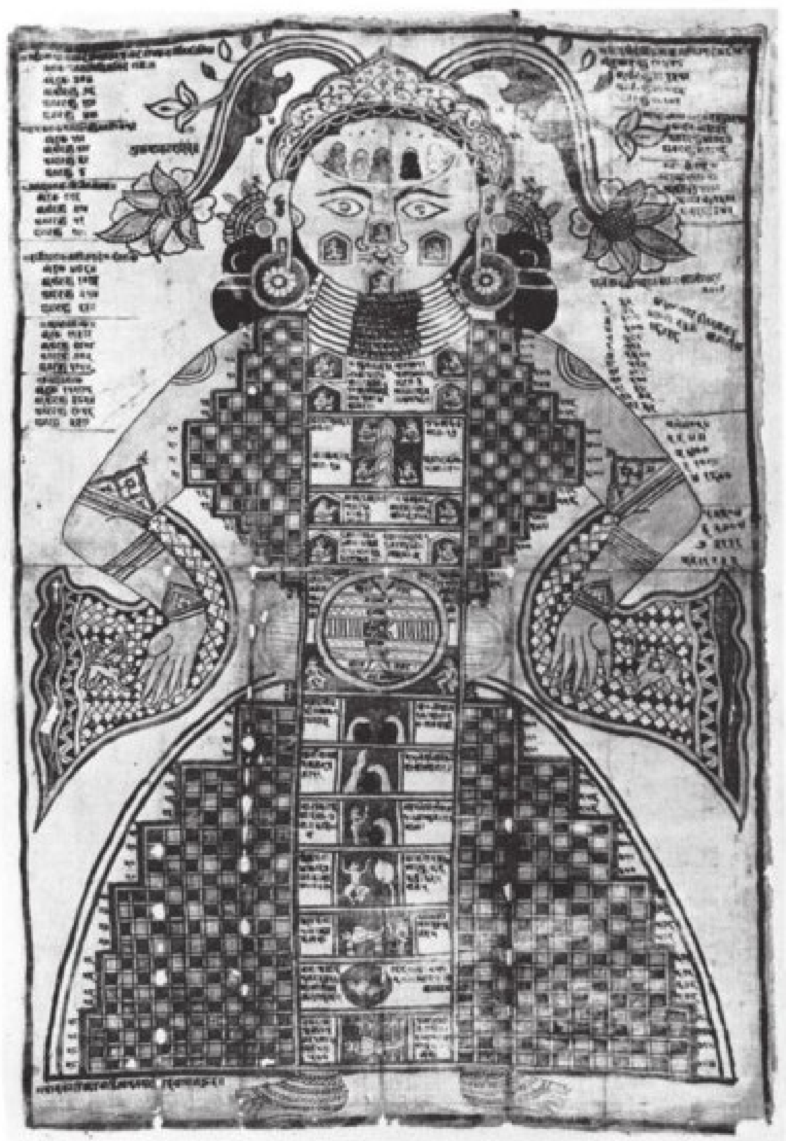


图53　耆那教的宇宙之女（布面水粉画，印度，18世纪）

这句话的意思非常清楚，它是所有宗教实践的意义。通过长时间的心理训练，个体可以完全放弃对个人局限、癖好、希望与恐惧的固着，不再抗拒自我湮灭，这是从认识真理中获得重生的先决条件，变得成熟，最后与神合为一体。他的个人野心彻底被摧毁，他不再汲汲

营营地活着，而是从容地接受发生在他身上的任何事。也就是说，他变成了无个性特征的人。法则存在于他之中，他毫无保留地赞同法则。

许多人物代表了这种和谐存在的终极状态，尤其在东方社会与神话背景中。这样的例子包括隐居山林的圣人、在东方生活与传说中发挥显著作用的流浪托钵僧，神话中这类角色包括：流浪的犹太人（遭到鄙视、默默无闻，但口袋里装着价值连城的珍珠），被狗攻击、衣衫褴褛的乞丐，其音乐能令心灵宁静的非凡的游吟诗人，或者伪装起来的神，比如宙斯、沃坦、维拉科查、埃德舒。

> 他们有时是个傻子，有时是个圣人，有时拥有帝王的光辉，有时到处流浪，有时像巨蟒一样静止不动，有时面带仁慈，有时受人尊敬，有时受到侮辱，有时默默无闻，获得领悟的人就这样快乐地活着。就像演员始终是人一样，无论他穿上戏服还是把戏服放在一边，因此充分说明了悟不灭的人永远有不朽之身，而不是其他。[37]

生活的自由

神话意在协调个人意识与宇宙意志

那么，神奇地跨越阈限并回归的结果是什么？

战场是生活的领域象征，其中每个生物依靠另一个生物的死亡而存活。意识到生命不可避免的罪行会令人心生厌恶，人们可能会拒绝继续这样生活下去，就像哈姆雷特或阿周那。另一方面，像大多数人一样，人们创造出虚假的、最终无法自圆其说的自我形象，认为自己是这个世界中的例外现象，不像其他人那么有罪，并且替自己不可避免的罪行辩护，因为他代表善。这种自以为正义的态度会导致误解，不仅会误解自己，也会误解人与宇宙的本质。神话的目的在于协调个人意识与宇宙意志，以消除对这种愚昧无知的欲求。这需要真正理解倏忽无常与在万物生灭中实现的不朽之间的关系：

> 就像脱掉破烂衣服、穿上新衣服的人一样，具有新形体的自我抛弃破旧的身体，进入新的身体。武器伤害不了它，火烧毁不了它，水打湿不了它，风也不能让它枯萎。这种自我不会被伤害、不会被烧毁、不会被打湿、不会枯萎。它是永恒、无处不在、静止不变的，这种自我永远都一样。[38]

如果人们为自己行为的结果忧心焦虑，那么他便不再以永恒原则作为自己的核心。但是如果他将行为和行为的结果交给神来处置，那么它们就像祭品一样使他可以从死亡之海的束缚中解脱出来。“毫无牵挂地做你必须做的事情……把所有的行为交给我，把心思放在自我上，把自己从渴望、自私、争斗中解放出来——不受悲伤的干扰。”[39]

英雄洞察一切，行动平静而自由，因维拉科查的恩典从他手中流过而无比欣喜，无论他是屠夫、骑师还是国王，他是恐怕但奇妙的律法的载体。

圭昂·巴赫尝了三滴灵感大锅中的毒药，后来被巫婆卡里德薇吃掉，获得重生，变成一个被扔进大海中的婴儿。第二天早上一个既倒霉又万分绝望的年轻人在渔栅里发现了他，这个年轻人名叫埃尔芬，

他是富有的地主圭德诺的儿子，圭德诺的马匹被流到河水中的毒药毒死了。当人们把皮袋子从鱼栅中捡起来，打开后看到一个男婴的前额时，他们对埃尔芬说："看这容光焕发的额头！""就叫他塔列辛吧。"埃尔芬说。他把婴儿抱在怀中，哀叹他的不幸，悲伤地把婴儿背在后背。他让马轻轻地缓步前行（之前他的马一直在慢跑），他温柔地抱着孩子，就好像将他放在世界上最舒服的椅子上。不久这个男孩大声背诵了一首安慰并赞美埃尔芬的诗，这首诗预示了他的荣耀。

> 仁慈的埃尔芬，不要悲伤！
> 让人人都对自己感到满意。
> 失望不会带来任何优势。
> 人们看到他毫无依傍……
> 像我一样弱小，
> 躺在泛着泡沫的海滩上，
> 在遇到困难的日子，
> 我会比三百条鲑鱼更有帮助……

当埃尔芬回到他父亲的城堡时，圭德诺问他是否收获了很多鱼，他告诉父亲他得到的东西比鱼更好。"那是什么？"圭德诺问。"一个游吟诗人。"埃尔芬回答说。然后圭德诺说："唉，他对你会有什么用啊？"那个婴儿自己回答道："他将带给你的益处比鱼梁曾带给你的任何益处都更大。"圭德诺问："你怎么会说话，你还那么小？"婴儿回答道："我说的比你问的更好。""让我听听你能说什么。"圭德诺说。接下来塔列辛唱了一首充满哲理的歌。

一天国王上朝，塔列辛自己待在一个安静的角落里。

> 游吟诗人和掌礼官前来要求赏赐并赞美国王的权威和强大，当他们经过塔列辛蜷伏的角落时，他在他们身后撅起嘴唇，把手指放在嘴唇上，发出"噗噜，噗噜"的声音。他们在经过时没太注意他，而是继续走到国王面前。他们鞠躬敬礼，没有说话，就像他们经常做的那样，但他们撅起嘴唇，把手指放在嘴唇上，对国王发出"噗噜，噗噜"的声音，就像他们看到那个男孩在角落里做的那样。这景象让国王感到吃惊，他心里认为他们一定喝了太多酒。于是他命令一名首领去告诫他们保持清醒，想一想他们正站在什么地方，什么是恰当的行为举止。这位首领高兴地照办了，但是他们非但没有停下来，反而愈演愈烈。于是国王第二次、第三次派人传话给他们，希望他们离开大厅。最后国王派他的一位侍从去打他们的头领黑宁·瓦德（Heinin　Vardd），侍从

拿着扫帚打他的头，让他坐回他的座位上。然后他站起来，跪在国王面前，恳求国王恩准他说明他们的错误不是因为缺乏知识，也不是因为喝醉了，而是受到了大厅里某个精灵的影响。然后黑宁继续说道：“哦，尊敬的国王，但愿您知道我们说不出话，像喝醉的人一样失去语言能力，不是因为我们喝了太多酒，而是受到墙角里那个孩子一样的精灵的影响。”国王立即命令侍从去把他带上来，侍从来到塔列辛所在的角落，把他带到国王面前。国王问他是谁，从哪儿来。他用下面的诗句回答国王：

我是埃尔芬的首席游吟诗人，
我的故国是夏季群星的地区；
埃德诺和黑宁称我为梅丁[41]，
最后每位国王都会称我为塔列辛。
当撒旦坠入地狱时，
我和我主同在最高的地方。
我曾在亚历山大面前高举旗帜；
我知道从北至南的星辰的名称；
从造物主登基之日起我便在银河；
押沙龙被杀时我在迦南；
我把圣灵带到希伯伦的溪谷；
在格迪恩出生前我便在唐的宫廷中。
我是伊莱和埃诺克的老师；
显赫权杖的精灵赋予我翅膀；
在被赐予语言天赋之前我就很健谈；
上帝仁慈的儿子被钉在十字架上时我在场；
我曾三度被囚禁在艾利安罗德的监狱里；
我曾是宁录塔工程的总指挥；
我是一个奇迹，没人知道我的出身。
我曾和诺亚乘着方舟来到亚洲，
我看到了索所多玛和蛾摩拉城的毁灭；
当罗马被建立起来的时候我在印度，
现在我来到这里，来到了特洛伊的遗迹。
我曾和我主一起在驴子的食槽中；
我加强摩西的力量以通过约旦河水；
我曾和抹大拉的玛利亚一起在天空中；
我从卡里德薇的大锅中获得了灵感；
我曾是游吟诗人，伴着洛克林利昂的竖琴吟诗。
我曾在辛弗林宫廷的白色小山上，
戴着足枷和脚镣度过了一年零一天，
我曾为了童贞女之子忍饥挨饿，
我曾在神的土地上被抚养长大，
我曾是所有智者的老师，

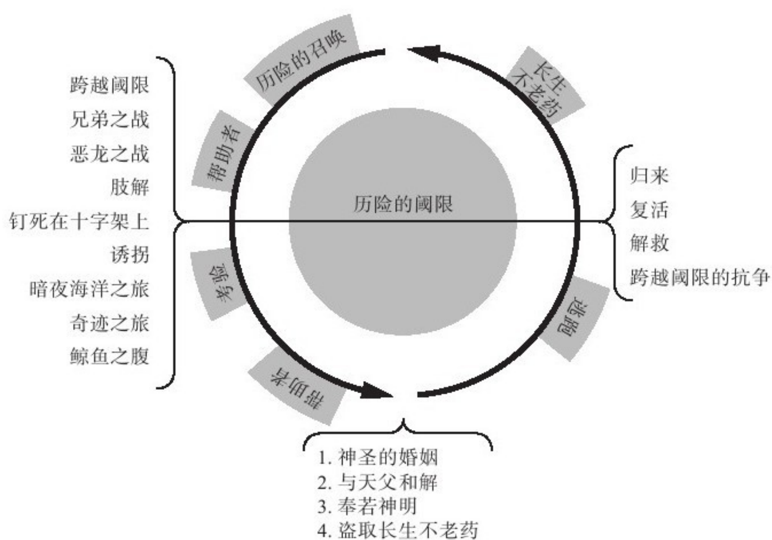
我能够指导整个宇宙。
我将在尘世活到世界末日那一天；
没有人知道我是血肉之躯还是鱼身。
然后我在卡里德薇的子宫里待了九个月；
一开始我是小戈维昂，
最后我成为了塔列辛。

听完这首歌，国王和他的贵族们非常吃惊，因为他们从来没有听到这么年幼的男孩唱出这样的歌。[40]

这位游吟诗人的歌大部分描述的是他内在的不朽性，只有简短的一节描述了他的个人经历。听歌的人被引向了他们自己的不朽性，然后附带提供了一条信息。尽管他害怕可怕的巫婆，但他被巫婆吞掉并获得重生。他因死去而不再受自我的影响，他在自我中再次复活。

英雄是正在形成的事物的捍卫者，而不是已经形成的事物的捍卫者，因为他就是正在形成的事物。“还没有亚伯拉罕就有了我。”[41]他没有将时间中表面上的不变性误以为是存在的永久性，他也不惧怕下一个时刻（或“其他事物”），就像用改变来破坏永久。“万物都不能保持它们自己的形态，然而大自然，即更伟大的更新者永远用形态组成形态。整个宇宙中任何事物都不会消亡，只是改变并更新了它的形态。”[42]因此下一个时刻被允许发生。当永恒王子亲吻世界公主时，她的抗拒被解除了。

她睁开眼睛醒了过来，友善地看着他。他们一起走下楼梯，国王醒了，王后和整个宫廷庄园都醒了，所有人都睁大眼睛互相看着。院子里的马站起来，摇摆着身体；猎狗欢跳，摇着尾巴；屋顶的鸽子从翅膀下伸出它们的小脑袋，四处张望，飞过田野；墙上的苍蝇再次开始爬行；厨房里的火变得明亮，闪烁着，烹煮着晚餐；烤肉再次开始发出嘶嘶声；厨师在洗碗男孩的耳朵上打了一拳，惹得他大叫起来；女仆把鸡毛拔光了。[43]


英雄之旅
历险的召唤
长生
不老药
帮助者
跨越阈限
兄弟之战
恶龙之战
肢解
钉死在十字架上
诱拐
暗夜海洋之旅
奇迹之旅
鲸鱼之腹
历险的阈限
归来
复活
解救
跨越阈限的抗争
考验
逃跑
帮助者
1. 神圣的婚姻
2. 与天父和解
3. 奉若神明
4. 盗取长生不老药

解答

4

可以用以上的图形来总结英雄的历险之旅。

可以用左侧的图形来总结英雄的历险之旅。

神话中的英雄从他们日常的小屋或城堡出发，被诱惑、被带走或自愿走向历险的阈限。在那里，他们遇到一个守卫通道的幽灵。英雄打败或驯服这种力量，活着进入黑暗王国（兄弟之战、恶龙之战、献祭、符咒）；英雄或者被对手杀死，坠入地狱（被肢解、被钉死在十字架上）。超越阈限后，英雄要穿过一个充满各种不熟悉，但又异常熟悉的力量的世界，有些力量严重威胁着他（考验），有些则会给予他有魔力的帮助（帮助者）。当他来到神话周期的最低点时，他经历了最重要的考验并获得了回报。胜利可能表现为英雄与女神兼宇宙之母在性方面的结合（神圣的婚姻），被天父兼创世者认可（与天父和解），他自己变成了神（奉若神明）或者如果力量依然对他不友好，他就盗取他为之而来的恩赐（偷走新娘、盗取火种）。本质上看这是意识的扩展，因此也是存在的扩展（启示、变形、自由）。最后的任务是回归。如果各种力量保佑英雄，他便在保护之下出发（使者）；如果不是这样，他便逃跑并且会被追捕（变形逃跑、克服障碍逃跑）。在回归的阈限处，超自然的力量必须被留在后面，英雄离开可怕的王国，再次出现（归来、复活）。他带回来的恩赐修复了世界（长生不老药）。

在单一神话简单的描述中，这些改变不绝如缕，难以言状，难以言状。许多故事将整个周期中一到两个典型的要素（考验的主题、逃跑的主题、诱拐新娘）分离出来并将其放大。其他故事将一些独立的周期串成一个系列（如《奥德赛》所讲述的那样）。不同的人物或情节会融合在一起，或者单一要素可以复制自己，在许多不同的改变中

再次出现。

把神话作为科学和历史相当荒谬可笑。当一种文化开始以这种方式来重新解释神话时，其中的生命力就丧失了，庙宇变成了博物馆，两种视角之间的联系被割裂了。

神话和故事的梗概容易受到破坏并变得模糊。古代的特征通常会被消除或减弱。引入的素材被修改以融入当地的环境、风俗或信仰，在这个过程中最初的素材总会有所变动。此外，传统故事不断地被复述，这不可避免地会发生有意或无意的错置。为了叙述因为某种原因而变得毫无意义的要素，一些二手的解释被编造出来，而且通常编造得相当有技巧。[1]

被二手了的神话

在爱斯基摩关于乌鸦进入鲸鱼肚子的故事中，打火棒的主题便发生了错置，随后被进行了合理化的解释。鲸鱼肚子中的英雄原型非常著名。冒险者的主要行为通常是在怪物的肚子里用打火棒生火，鲸鱼因此死掉了，而冒险者获得解放。这种方式的生火象征性行为。据我们所知这两种棍棒——有凹穴的棒子和旋转的棒子，分别代表女性和男性，生成的火焰代表生命。英雄在鲸鱼肚子里生火是神圣婚姻的变体。

然而在我们所讲述的爱斯基摩人的故事中，打火棒的象征意义发生了改变。女性要素体现在了一个漂亮女人身上，她就是乌鸦在鲸鱼肚子内部的大房子里遇到的女人。同时管子里的油流入燃烧着的油灯里象征着男性与女性的结合。乌鸦品尝灯油象征它参与了性活动。继而发生的灾难代表典型的最低处的转折点，代表漫长的旧时期的结束和新时期的开始。之后乌鸦的再次出现象征重生的奇迹。因此最初的打火棒变得多余了，人们编造出一个巧妙而有趣的结尾来赋予它在情节中的作用。乌鸦把打火棒落在鲸鱼肚子里，他把再次找到打火棒解释为厄运的征兆，把人们吓跑，然后独自享用鲸鱼大餐。这个结尾是二次加工的绝佳例子。它烘托了英雄的恶作剧性格，但这不是基本故事中的要素。

被破坏的神话

在许多神话的后期阶段，关键概念像针一样隐藏在次要轶事与合理化解释的巨大干草堆中，因为当文化从神话视角转移到世俗视角时，人们便不再相信或赞同那些古老的概念和形象了。在古希腊和罗马帝国时期，古代的神祇被贬低为城市的庇护者、家庭宠儿和最受喜爱的文学题材。未被理解的传承下来的主题，比如弥诺陶的主题（克里特人的太阳神和神圣国王的化身所具有的阴暗可怕的一面）被合理化、被重新解释以适应当代的宗旨。奥林匹斯山变成了陈腐的丑闻与风流韵事的里维埃拉式（Riviera）胜地，而母亲兼女神变成了歇斯底里的仙女。人们读神话就像读超人类的浪漫故事。相对而言，中国儒家的人文及道德力量彻底清空了古老神话形式中的壮丽与高贵。如今的官方神话是一堆有关地方官员子女的轶事，因为地方官员以某种方式服务于他们的社群，被充满感激的受益者推选为尊贵的当地神祇。在现代基督教中，耶稣——世界救赎者和圣子的化身，基本上是一个历史人物，一个拥有半东方背景的善良的乡下智者，他宣扬“己所不欲，勿施于人”的仁慈教义，却被作为罪犯处决了。他的死被解读为正直与坚毅的光辉典范。

无论在哪儿，只要神话的诗意被解释为传记、历史或科学，那么诗意便荡然无存。鲜活的形象变为遥远时空中的无味事实。此外，把神话作为科学和历史相当荒谬可笑。当一种文化开始以这种方式来重新解释神话时，其中的生命力就丧失了，庙宇变成了博物馆，两种视角之间的联系被割裂了。这样的破坏一定会发生在《圣经》和大部分基督教祭礼中。

寻找消失的线索

为了让神话中的概念与形象复活，我们一定不能诉诸有趣的现代事件，而应该寻找来自过去的具有启发性的线索。当这些线索被找到后，大量几乎名存实亡的象征符号会再次展露出它们永恒的人文意义。

例如在天主教的圣周六里（复活节前一周的星期六），神父赞美新火[42]，祝福复活蜡并宣读预言，他穿着紫色的长袍，在十字架、烛台和得到祝福并点燃的蜡烛的引导下，和他的牧师和神职人员走向洗礼的圣洗池，同时唱诵以下的诗篇："神啊，我心渴慕你，如鹿渴慕溪水。我几时得朝见神呢？我昼夜以泪为食。人们不住地对我说，你的神在哪里呢？"[2]

当来到洗礼池的入口时，神父停下来念一段祷告文，然后走进去，赞美洗礼盆中的水："为了神圣受孕的天国后代能够在洗礼池完美无瑕的子宫中重生为新生命，为了使所有人，无论性别的差异或年龄的差异，都能由他们的精神之母降生为相同的婴儿。"神父用手触摸洗礼盆中的水，祈祷它能洗净撒旦的恶毒，他在水的上方画出十字架，用手将水分开，把一些水洒向世界的四个方向，以十字架的形状在水面上吹三次气，然后把复活蜡浸入水里并念诵道："愿圣灵的所有美德都降入洗礼盆的水中。"他把蜡烛收回来，然后再次把蜡烛浸得更深，用更高的声音重复道："愿圣灵的所有美德都降入洗礼盆的水中。"他再次把蜡烛收回来，第三次浸入水中，一直浸到水底，用更高的声音重复道："愿圣灵的所有美德都降入洗礼盆的水中。"然后在水面上吹三次气并继续吟诵道："让此圣水的全部精华丰饶地再生。"他从水中拿回蜡烛，念诵完一些总结性的祈祷文后，助理牧师把被祝福过的水洒在人们身上。[3]

圣灵的雄性之火使雌性的水变得多产，这是所有神话意象系统中变形的水在基督教中的对应物。这个仪式是神圣婚姻的变体，神圣婚姻是产生宇宙和人类并使之重生的本源和重要时刻，这也正是印度教

男根—女阴所象征的教义。进入洗礼盆就是进入神话领域，打破水面就是跨越阈限进入暗夜之海。从象征意义上看，把水倒在婴儿的头上就相当于他经历了这个旅程，他的引导者和帮助者就是神父、教父和教母。他的目的是拜访永生自我的父母、上帝之灵和天恩的子宫。[4]然后他再回到肉身父母的身边。

我们很少能从教会启蒙的受洗礼中，得到任何关于受洗礼的启示。然而它显然出现在耶稣的言辞中："我实实在在地告诉你，人若不重生，就不能见到神的王国。"尼哥底母（Nicodemus）对他说："人已经老了，怎么重生？难道他能再次进入母亲的子宫，再次被生出来吗？"耶稣回答道："我实实在在地告诉你，人若不从水和圣灵中重生，就不能见神的王国。"[5]

对洗礼的普遍解释是它"能够洗掉原罪"，这种解释强调的是清洗，而不是重生。这是二次解释。既使人们还记得传统的出生概念，然而之前的婚姻便只字未被提及。我们必须对神话中象征符号的所有含义追根究底，之后它们完整的对应系统才会展现出来，通过这个对应系统它们以类比的方式表现了灵魂数千年的冒险经历。

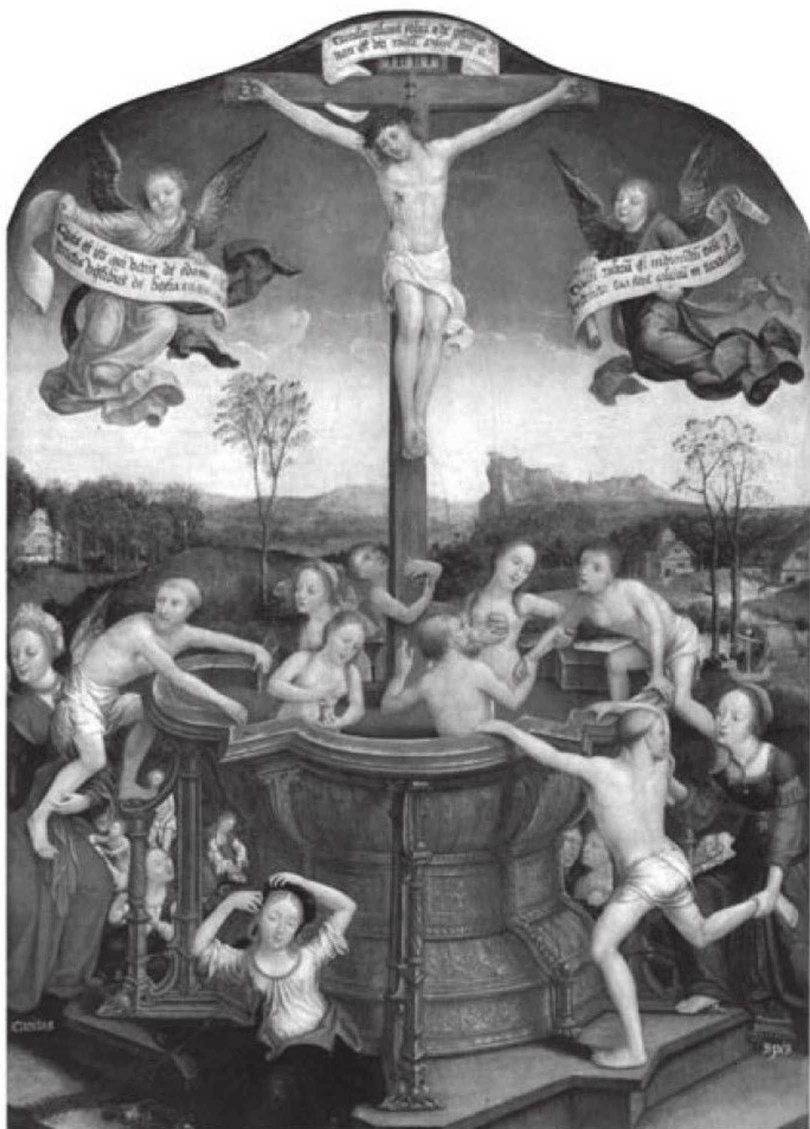


图54　生命之泉（木头上的绘画，佛兰德斯，1520年）

It is unseen, unrelated, inconceivable ,

uninferable, unimaginable, indescribable.

It is the essence of the one self-cognition

common to all states of consciousness.

All phenomena cease in it.

It is peace, it is bliss, it is nonduality.

THE HERO WITH A THOUSAND FACES

第二部分

宇宙创世的周期

Emanations

The Virgin Birth

Transformations of the Hero

Dissolutions



图55　阿兹特克人的太阳石（石雕，阿兹特克人，墨西哥，1479年）

产生

5

现代的知识分子不难承认，神话的象征手法具有心理学上的重要性。

从心理学到形而上学

神话是被误解为传记、历史和宇宙学的心理学

现代的知识分子不难承认，神话的象征手法具有心理学上的重要性。尤其在精神分析师进行了分析工作之后，我们毫不怀疑神话是梦的本质，或者梦是精神动力学的征兆。弗洛伊德、卡尔·荣格、威廉·斯泰克尔、奥托·兰克（Otto Rank）、卡尔·亚伯拉罕（Karl Abraham）、吉扎·罗海姆和许多其他精神分析大师在过去几十年里建构出了大量有关解梦与解释神话的现代知识体系。尽管这些专家的观点各有不同，但这些知识中的大量共同原则将他们联合在了一起，形成一场伟大的现代运动。他们发现梦境的模式和逻辑类似于童话故事与神话的模式和逻辑，使得长期被怀疑的古代人的神话幻想戏剧性地回归到现代意识的突出位置上。

从这个观点看，人类行为有意识模式背后的潜意识的欲望、恐惧和焦虑似乎通过神奇的故事——它们假装描述的是传奇英雄的生活、大自然之神的威力、死者的鬼魂和群体的图腾原型，以象征的手法得以表达。换句话说就是，神话是被误解为传记、历史和宇宙学的心理学。现代心理学家能够将它解读成正确的本义，从而为当代社会拯救出一批有关最深层人性的丰富而意味深长的文献。这里揭示出的是（就像在荧光检查仪中）智人隐秘的发展过程，包括西方的、东方的、原始的、文明的、当代的、古代的智人。完整的景象就在我们面前。我们只有解读它，研究它恒定不变的模式，分析它的变化，以此逐渐理解曾经塑造人类命运的深奥力量，这些力量必将继续决定着我们的私人生活与公共生活。

但是如果我们想领会这些资料的全部价值，就必须注意神话与梦境并不完全相似。它们的人物源自相同的来源——潜意识的幻想之井，而且它们的基本原理也相同，但神话不是睡眠的自发产物。相反，神话的模式受到了意识的控制。根据我们的理解，神话的作用是传递传统智慧的图像语言。所谓的原始民间神话便具有这样的作用。

容易精神恍惚并进入另一个世界的萨满以及受到启蒙的羚羊祭司并非不精通对俗世的智慧，也并非不擅长通过类比进行沟通的原则。他们赖以生活并通过其发挥作用的隐喻已经被思考、探求并讨论了若干个世纪，甚至数千年，作为思想与生活的支柱，它们已经为整个社会发挥了作用。根据这些隐喻，文化模式被塑造而成。通过学习、体验和理解这些隐喻有效的启蒙形式，年轻人受到教育，年长者变得明智。因为它们实际上触及并调动了整个人类精神的重要能量。这些隐喻将潜意识与现实行为联系起来，联系的方式并非不合逻辑，也不是神经质投射的结果，而是能够使我们对客观世界形成成熟、清醒且实际的理解，以这种理解作为严格的控制返回到婴幼儿期的欲望与恐惧领域中。如果这适用于比较简单的民间神话（即原始的狩猎打鱼部落给予自己精神支持的神话与仪式系统），那么我们应该怎样评说那些在伟大的荷马史诗、但丁的《神曲》、《创世记》和永恒的东方神庙中所反映的壮丽的宇宙隐喻？在最近几十年以前，这些隐喻一直是所有人类生活的精神支持，也是哲学、诗歌和艺术的灵感来源。这些继承而来的象征符号曾经被老子、佛陀、琐罗亚斯德（Zoroaster）、基督或穆罕默德所提及，曾被技艺高超的灵性大师用作道德与形而上学指导的工具，因此我们显然有了很多觉悟，并非完全蒙昧。

个人的出生、生活和死亡即是下降再回归的过程

为了理解传承而来的神话形象的全部价值，我们必须明白它们不只是潜意识的征兆（正如所有人类思想与行为其实都是潜意识的征兆），也是某些精神原则受到控制的且有意图的陈述，这些原则在整个人类历史中保持着恒定不变，就像人类身体的形态和神经结构保持不变一样。简单来说就是，普遍的教义告诉我们世界上所有可见的结构——所有事物和生物，都产生于一些无处不在的力量，在它们显形的时期，这些力量支持着它们并充盈在它们之中，而它们最终将回到这些力量中并彻底消失。在科学上这种力量被称为能量；对美拉尼西亚人来说，它是mana（神力）；它是印第安苏族人眼中的wakonda（瓦康达魔力）；是印度教所知的Sakti（性力）；是基督教认为的上帝力量。它在心灵中的表现形式用精神分析师的话说就是libido（性欲力比多）[1]。它在宇宙中的表现形式是宇宙本身的结构与

变迁。

人们对神话的来源的理解本应是一致的，但人们对每一种存在的基础的解读却受到人体感官机制的局限，用以实现理解的人体器官常给人带来挫败感。人类思想的敏感性和种类[2]（它们本身就是这种力量[43]的表现形式）非常有局限性，以至于头脑通常不可能超越丰富多彩、各种各样、不断变化且令人困惑的现象来进行理解并做出构想。仪式和神话的作用就是通过类比使得这种理解与构想成为可能，促进思维跳跃的形成。能够被头脑及感官理解的形式和概念被呈现出来，并被安排成能够暗示出真理或超然的空旷的方式。这就为冥想提供了条件。然而神话是倒数第二位的，最终目标是空旷，即空或超越了类别的存在[44]，人的精神必须独自沉浸其中并被这虚空分解。因此上帝和众神是唯一方便的手段——他们本身具有物质现象世界的本质，但对于表达不可言喻的主旨，他们不仅生动，而且有益。他们仅仅是触动和唤醒心灵的象征符号，并召唤心灵超越象征符号本身。

The Hero with A Thousand Faces

> 承认被崇拜的神祇的人格的次要性是世界上大多数传统的特点。然而基督教、伊斯兰教和犹太教的教义认为神祇的人格是终极的，这使得信徒较难理解一个人如何能超越具有人形的神祇的局限。一方面这会造成对象征符号的普遍困惑，另一方面从宗教历史看，这种对神的盲信在其他地方是不存在的。如果想了解这种畸变的根源，可以参考西格蒙德·弗洛伊德的《摩西与一神教》（*Moses and Monotheism*）。[3]

精神分析将天堂、地狱、神话时代、奥林匹斯山以及其他所有神的居所解释为潜意识的象征。因此现代的心理学解释体系的钥匙是：形而上学领域＝潜意识领域。相应地，从另一个方向打开门的钥匙是翻转过来的相同等式：潜意识领域＝形而上学领域。正如耶稣所说："因为看哪，神的国就在你们中间。"[4]确实，从超意识倒退进入潜意识状态正是《圣经》中"堕落"的含义。由于意识的收缩，即从超意识转变为潜意识，我们无法看到宇宙力量的本源，而只能看到这种力

量所反射的现象。同时，出于同样的原因，世界被创造出来。救赎存在于返回超意识以及之后的世界的瓦解。这是宇宙创世周期的伟大主题与方式，宇宙创世周期即宇宙显现出来，随后回归不显形状态的神话形象。同样地，个人的出生、生活和死亡可以被视作下降至潜意识状态和回归至超意识。英雄就是这样的人，他们仍活着，但已经知道并代表了超意识的要求，这些要求在整个世界中或多或少是潜意识的。英雄的冒险代表了他生命中获得启蒙的时刻，在这个关键的时刻，虽然他还活着，但他发现并推倒了超越生不如死的生活这道阴暗的高墙，开辟了通往开悟的道路。

因此宇宙的象征符号表现为令人思想混乱的极端矛盾。神的王国在你的心里，而不在外部。然而神只是唤醒沉睡的公主（即灵魂）的方便工具。生命就是她的沉睡，死亡便是觉醒。英雄是他自己灵魂的唤醒者，也是使自己消亡的方便工具。神唤醒灵魂，随后他自己便立即死去了。

这个奥秘最有说服力的象征可能是被钉死在十字架上的神，神将自己献祭给了自己。[5]从单一的方向来看，现象性的英雄进入超意识状态的意义在于，具有五种感官的身体（就像五兵王子对粘发食人魔的执着）被悬挂在生与死知识的十字架上并被钉住五处（双手、双脚和戴着荆棘王冠的头）。[6]同样地，上帝自愿下降并让自己承受这种非凡的痛苦。上帝接受了人的生命，人在十字架交叉的中心点，即“对立物的共存之处”[7]释放了自己内在的上帝，这个点也是上帝下降和人上升所经过的太阳门，他们互为对方的食物。[8]

当然现代的学者会根据他们的意愿来研究这些象征符号，要么把它们看作其他人愚昧无知的表现，要么把它们看作他自己愚昧无知的表现，要么从把形而上学还原为心理学的角度来研究，要么反过来研究。传统的方法是从这两个意义上来思考象征符号。在任何一种情况中，它们都是人类命运、希望、信念和人类黑暗秘密的生动比喻。

宇宙的循环

宇宙从永恒中降生、安住并消解

由于个体的意识停留在暗夜之海上，而进入大海便沉入睡眠，浮出海面便是醒来，因此在神话的想象中，宇宙从永恒中产生并坐落在永恒上，然后又在永恒中消失。就像个人身心的健康取决于生命的力量从潜意识黑暗中有序地流入清醒的白天领域一样，在神话中，只有来自本源的受到控制的力量流才能确保宇宙秩序的延续。众神伴随着宇宙的黎明出现，伴随着宇宙的黄昏而消失。从暗夜是永恒的意义上来说，众神不是永恒的。只有从更短的人类存在的时间来看，宇宙漫长的循环似乎才是持久的。

宇宙的循环通常被表征为它自身的重复，或没有尽头的世界。每一个大循环中通常包含较小的消亡，就像一生中周而复始的沉睡与清醒的循环。根据阿兹特克人的说法，四种元素（水、土地、空气和火）中的每一种都会终结一个时期的世界：水的时期会在洪水中结束；土地的时期会在地震中结束；空气的时期会在风中结束；目前这个时期会被火摧毁。[9]

根据斯多葛学派周期性大火学说，所有的灵魂都会被分解成宇宙的灵魂或原始的火。当这次宇宙的分解结束时，新的宇宙便开始形成（这在西塞罗的《重生》中曾被提到）。万物重复它们自己，每一个神、每一个人再次扮演他们之前的角色。塞内加（Seneca）在他的《致马锡雅论安慰书》（*De Consolatione ad Marciam*）中描述了这种破坏，并且似乎期望在未来的循环中重新生活。[10]

耆那教认为时间是一个无尽的循环

耆那教的神话呈现了宏大的宇宙循环。这个古老的印度教派最近的先知兼救世主是大雄（Mahāvīra），他与佛陀同处于一个时代（公元前6世纪）。他的父母是较早期耆那教先知兼救世主的巴湿伐那陀（Pār?vanātha），巴湿伐那陀的一只肩膀上有蛇冒出，据称他在公

元前872—前772年很兴盛。在巴湿伐那陀之前的若干世纪中生活着耆那教的救世主内密那陀（Neminātha），他宣称自己是深受爱戴的印度教的化身奎师那的堂兄弟。在他之前还有二十一位其他的救世主，一直可以追溯到勒舍婆那陀（Ṛṣabhanātha），他存在于更早期的世界中，当时男人和女人从出生起就被指定结为夫妻，他们高三千余米，活了一个数不清多少年的周期。勒舍婆那陀教给人们七十二项科学技术（写字、算术、解读征兆等）、六十四项女人的技能（做饭、缝纫等）和一百项手艺活（陶艺、编织、绘画、锻造、理发等），他还引入了政治，建立起王国。

在勒舍婆那陀教之前，这类创新是多余的，因为之前时期的人们高六千余米，有一百二十八根肋骨，寿命长达两个数不清多少年的周期。十棵“如愿树”提供给他们所需的一切，如愿树给予他们香甜的水果，树枝上有些叶子的形状像罐子和盘子，有些叶子会唱出美妙的歌曲，有些叶子在夜晚会发光，有些叶子还可以作为珠宝，它们的花朵美丽而芬芳，食物色香味俱全，树皮可以做美丽的衣服。其中一棵树就像有许多层的宫殿，另一棵树发出柔和的光，就像许多小灯的光芒。土地像糖一样甜，海洋像酒一样美味。同样地，在这个幸福时期之前还存在着更幸福的时期，准确来说比这个时期幸福两倍。那时的男男女女身高约十三千米，长着二百五十六根肋骨。当这些最高级的人死去时，他们直接进入了众神的世界，他们从来没有听说过宗教，因为他们天生的美德像他们的美貌一样完美无瑕。

耆那教认为时间是一个无尽的循环。时间被描绘为一个有十二根辐条或十二个时期的轮子，它们被分为两组，每组中包含六根辐条。第一组被称为“下降”系列（*avasarpinī*），开始于最高级的巨人夫妻时期。这个天堂般的时期持续了万万亿亿个数不清多少年的周期，然后慢慢过渡到幸福减半的时期，当时的男男女女身高仅六千余米。在第三个时期，也就是勒舍婆那陀的时期，他是二十四个救世主中的第一个。在这个时期，幸福中混杂着一点悲伤，美德中混杂着一点邪恶。在这个时期结束时，男人和女人不再成对出生，而是作为夫妻生活在一起。

在第四个时期，世界和世界中的居住者稳定地持续退化堕落。他们的身高和寿命在慢慢缩减。其余二十三个救世主出生了，每一个救世主都以适合他那个时期状况的方式重申永恒的教义。在最后一位救世主兼先知大雄死后的三年零八十半个月，这个时期结束了。

我们这个时期，即第五个下降系列，开始于公元前522年。在这个时期不会再有耆那教的救世主出生，耆那教的永恒宗教将逐渐消失。这是一个邪恶逐渐增加的时期。最高的人类也只有七肘尺高，最长的寿命不会超过一百二十五岁。人只有十六根肋骨，他们自私、不公、暴力、好色、自负、贪得无厌。

然而在第六个下降时期，人类和世界的状态将会变得更加可怕。最长的寿命只有二十年，身高最高也只有一肘尺，肋骨只有可怜的八根。白天很热，夜晚很冷，疾病肆虐，节操不复存在。暴风雨席卷大地，在接近这个时期的结束时，这些状况会愈演愈烈。最后所有生命，人类和动物、所有植物的种子都被迫到恒河、肮脏的洞穴与海洋里寻找庇护所。

下降系列将结束，“上升”系列（*utsarpinī*）开始。那时暴风雨和破坏将达到令人无法忍受的程度。然后会下七天雨，每天落下的雨都各不相同，土壤得到更新，种子开始生长。贫瘠、寒冷土地上的可怕矮人从洞穴中走出来，开始冒险。他们的道德、健康、美丽和身高开始逐渐出现一点点可以感觉到的改善，直到不久他们像今天我们所知的样子生活在世界上。接下来将诞生一位名叫槃多曼拏萨（Padmānātha）的救世主，再次宣布耆那教为永恒的宗教。人类的身高将再次接近最高级的人类，人类的美貌将超越太阳的光彩。最后，土地会变甜，水会变成美酒。孪生男女结合成完美的夫妻，如愿树为幸福的人们赐予许多快乐。社群的幸福再一次翻倍，经过万万亿亿个数不清多少年的周期，车辆会接近向下转动的开始点，这将再一次导致永恒宗教的消失并会导致有害的寻欢作乐、战争和疠风的愈演愈烈。[11]

耆那教中这个有十二根轮辐、不停旋转的时间之轮在印度教中的

对应物是四个时期的循环：第一个是极乐、美丽和完美的时期，持续四千八百个神年[45]；第二个时期的美德多少有所减少，这个时期会持续三千六百个神年；第三个时期时，一半美德和一半邪恶混杂在一起，持续两千四百个神年；最后一个时期就是我们所生活的时期，邪恶不断增加，这个时期持续一千二百个神年，按照人类的算法也就是四十三万二千年。在目前这个时期结束时，立即会再次出现改善（就像耆那教所描述的循环）。首先万物将在大火与洪水的灾难中湮灭，因此坠入最初无始无终的原始海洋状态，这个时期的持续时间等于四个时期的总长度。然后世界的伟大时期重新开始。



图56　耆那教的宇宙之女——宇宙之轮局部（布面水粉画，印度，18世纪）

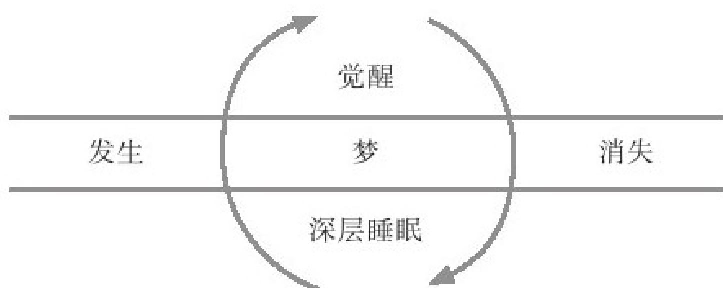
宇宙的循环遵循意识的循环规则

通过这个图画形式，我们可以了解东方哲学的基本概念。神话最初是哲学规则的说明，还是哲学规则是神话的浓缩，今天已经不可能说清楚了。神话当然可以追溯到很遥远的年代，哲学也是如此。谁知道发展、重视神话并将它流传下去的圣人们是怎么想的？在分析洞察古代象征符号的秘密时，人们通常只能感觉到普遍被接受的哲学历史概念是建立在完全错误的假设上的，也就是假设抽象的、形而上学的思想开始于它们出现在现存的文字记录中的时候。

宇宙循环所阐释的哲学原理是意识通过三个存在水平进行循环的规则。第一个水平是觉醒体验：人们认识到太阳光所照亮的外部世界是不可否认、肉眼可见且具有共性的事实；第二个水平是梦境体验：人们认识到自我发光的、与做梦者融为一体的个人内在世界易变而微

妙的形式；第三个水平是深层睡眠：一种无梦的、彻底的极乐。在第一个水平中，人们遇到的是有教益的生活经历。在第二个水平中，这些经历被吸收同化为做梦者的内在力量。在第三个水平中，所有一切在“心灵的空间”中，即在内在控制者的房间中，万物的本源与结果中被人们享受、了解。[12]

The Hero with A Thousand Faces



宇宙的循环被理解为以下这种变化过程，即普遍的意识从不显形的深层睡眠区域进入白天的觉醒状态，然后再通过梦境返回无始无终的黑暗。每一个生命体的能量在深层睡眠中得到恢复，在白天的劳作中被消耗。与之类似，在有生命的宇宙的宏大外形中也会发生这种过程，宇宙的生命被消耗并需要得到恢复。

宇宙的循环向前脉动显现出来，向后进入未知静默中的不显形状态。印度教徒用神圣的音节“唵”（AUM）来代表这个神秘的过程。其中A代表觉醒时的意识，U代表梦境中的意识，M代表深层睡眠。围绕这个音节的静默代表未知：它被称为“第四要素”。[46][13]这个音节本身就是作为创造者—保护者—破坏者的神，而静默代表永远、绝对不参与循环中所有的开始与结束的神。

它是看不见的、无关的、非凡的，
它不可推论、不可想象、无以言表。
它是一个人自我认知的本质，
是所有意识状态所共有的。
所有现象停止在其中。

它是平和、极乐，它是非二元性。[14]

神话有必要保留在这个循环中，但它代表了被静默包围和渗透的这个循环。神话揭示了每一个存在于原子内部和周围的充满静默的空间。神话通过内容深刻的表现手法将心灵和头脑引导向终极秘密，这个秘密充满并包围着所有的存在物。即使神话处于最滑稽可笑、看似肤浅的时刻，它也将头脑引向肉眼无法看到的、非显形的事物。

在中世纪希伯来的一篇犹太教卡巴拉教派的文献中我们可以读到："老者中的老者，未知中的未知，具有形式，然而又没有形式。宇宙借由他的形式而得到保护，同时他又没有形式，因为他无法被理解。"[15]这个长者中的长者被表征为侧面的脸孔，永远是侧面，因为隐藏的那一边永远是未知的。这被称为"巨大的脸"（Makroprosopos），整个世界从一缕缕白色的胡须开始。

那胡须，即真理中的真理，从耳朵的位置开始，垂到上帝的嘴边。它上下蔓延，覆盖着被称为富饶的芬芳之地的面颊，那胡须雪白，带着装饰，以均衡的力量下垂，甚至盖住了胸口的中央。那是装饰性的胡须，真实而完美，顺着它流淌下十三股泉水，撒播着最宝贵的光彩夺目的香油。这里被布置为十三种形式……根据珍贵的胡须下垂的十三种布置，在宇宙中可以找到特定的布置。它们又被展开为十三扇仁慈之门。[16]



图57　巨大的脸（版画，德国，1684年）

巨大的脸的白胡须垂到另一个头上，也就是“微小的脸”（Mikroprosopos）。它被表征为一个长着黑色胡须的完整的脸。巨大的脸没有眼皮，眼睛永远不会闭合；而微小的脸的眼睛以缓慢的宇宙命运的节奏睁开、闭上。微小的脸被命名为“神”，而巨大的脸被称为“我是”。

我们从犹太教文献《光明篇》中读到了巨大的脸和微小的脸。《光明篇》是一部秘传的希伯来作品的合集，大约在1305年由一名博学的西班牙犹太人摩西·德·利昂（Moses de Leon）公之于众。据说书中的内容来自秘密的原作，可以追溯到2世纪的加利利的一位名叫西缅·本·约哈伊（Simeon ben Yohai）的拉比。由于受到罗马人的死亡威胁，西缅在洞穴里躲藏了十二年。十个世纪后人们在那里发现了他的作品，它们就是《光明篇》的来源。

西缅的教义被认为取自摩西隐藏的智慧，也就是摩西最早在他的出生地埃及所研究的秘传知识，然后在荒野中对它们进行了长达40年的思考（在荒野中他得到了天使的特别指点），最后它们被隐秘地整合到《摩西五经》（*Pentateuch*）最早的四卷中。通过正确地理解和巧妙地处理希伯来字母表的神秘数值，人们可以从这四卷经书中提取出那些隐藏的智慧。重新发现和利用它们的知识和技术构成了卡巴拉。

据说卡巴拉（意思是“被普遍接受的或传统的知识”）的教义最早由上帝自己托付给天堂中一群特殊的天使。人类被逐出伊甸园之后，其中有些天使将教义传授给了亚当，希望由此帮助他重获幸福。这些教义从亚当传给了诺亚，从诺亚传给了亚伯拉罕。亚伯拉罕在埃及的时候不小心泄露了一些教义，这就是为什么在异教徒的神话和哲学中会发现这些崇高智慧的缩减形式。摩西最初和埃及的祭司一起研究这些智慧，但在天使的特别指点下，他对传统进行了恢复。

巨大的脸是永存的毁灭者，而微小的脸是永存的创造者：它们分别是静默和音节“唵”，也就是宇宙循环中的不显形和无处不在。

源于空——太空

所有神话的基本原则是在结束中开始

圣托马斯·阿奎那宣称："只有思考宇宙的终结，也就是宇宙的开始的人才可以被称为智者。"[17]所有神话的基本原则是在结束中开始。创世神话充满了世界末日的意义，它不断召唤所有被创造出来的事物回到最初产生它们的不朽中。各种形式充满力量地前进，但它们不可避免地会达到最高点，突然下跌，然后回到起点。从这个意义上讲，神话是悲剧。但是神话没有将我们的真实存在置于破碎的形式中，而是置于我们将会立即从中出现的不朽中，因此从这个意义上讲，神话显然不是悲剧。[18]确实，只要是神话气氛弥漫的地方，就不可能有悲剧。优良品质甚至会替代神话的梦的气息。同时，真实的存在不在各种外形中，而在做梦者之中。

在梦中，既有庄严崇高的形象，也有荒谬可笑的形象。这些形象使得头脑不能按照正常的标准来进行评估，而是不断戏侮头脑，令它震惊而失去确信感，但最终头脑会理解这些形象。当头脑郑重地坚持它最喜欢的或传统的形象，把它们本身当作是它们所要传递的启示一样去捍卫它们时，神话便被打败了。这些形象会被认为只不过是来自高深莫测之处的幽灵，眼睛看不到那里，言语传不到那里，头脑想不到那里，甚至连虔诚都达到不了那里。就像梦境的琐碎一样，神话的琐碎也具有重要的意义。

创世循环的第一个阶段描述了无形式向形式的突变，正如新西兰毛利人在"创世赞歌"中所描述的：

虚空
第一个虚空
第二个虚空
广大的虚空
延伸至远方的虚空
枯萎的虚空
非占有的虚空

令人愉快的虚空
被紧紧束缚的虚空
夜晚
悬挂着的夜晚
漂流着的夜晚
呻吟着的夜晚
睡不安宁的女儿
黎明
永恒的白天
明亮的白天
空间

空间中逐渐形成了两种没有形状的存在：

潮湿（男性）、广阔的天空（女性）

从中又产生了：

天空（男性）、大地（女性）

天空和大地是众神的父母。[19]

从所有虚空之外的虚空中产生了支持世界的神秘的、植物似的东西。以上系列的第十项是夜晚。第十八项是空间或以太，即可见宇宙的框架。第十九项是男性—女性的两极。第二十项是我们所看到的宇宙。这样的系列暗示了存在的秘密是无限深奥的。这些层次对应着英雄在他探索世界的冒险中听到深奥教义。它们代表了冥想中内省的心灵所认识到的精神层次。它们代表了灵魂暗夜的深不可测[47]。

希伯来人的卡巴拉把创世过程描绘为从被称为“我是”的巨大的脸中出现一系列产物。第一个产生的是侧面的头，之后“九道光彩夺目的光”随之出现。产生物也被描绘为宇宙树的树枝，宇宙树是颠倒的，扎根在“神秘的高处”。我们所看到的世界是宇宙树颠倒的影像。

根据公元前8世纪印度数论派哲学家的观点，虚空浓缩成了以太或太空。空气在其中形成。由空气产生了火，火产生了水，水产生了土。每一种元素进化出了一种能够感知到它的感觉功能：听觉、触

觉、视觉、味觉和嗅觉。[20]

一个有趣的中国神话把这些元素拟人化，将它们比作五位可敬的圣人。他们从混沌中走出来，悬浮在虚空中：

> 天空与大地分开之前，万物皆是一个巨大的暮霭球，被称为混沌。在那个时候，五种元素的精灵开始形成，他们后来发展为五位古人。第一位被称为黄古人，他是土的主宰；第二位被称为红古人，他是火的主宰；第三位被称为黑暗古人，他是水的主宰；第四位被称为木王子，他是木的主宰；第五位被称为金属之母，她是金的主宰。[48]
>
> 现在每一位古人调动他最初产生的元神，于是水和土下沉，天空上升到很高，土地牢牢地存在于深处。水汇聚成河流和湖泊，并且出现了山脉和平原。天空变得清澈，大地分开。然后出现了太阳、月亮、星星、沙、云、雨和露水。黄古人发挥最纯净的土之力量，再加上火和水的作用，然后就形成了草、树、鸟和动物，出现了一代代的蛇、昆虫、鱼和龟。木王子和金属之母将光明和黑暗混合，由此创造了男人和女人。于是世界渐渐出现了……[21]

太空之中——生命

创世的第一个成果是宇宙舞台框架的形成，第二个成果是在框架中产生的生命，生命两极化为男性和女性，因此具有了自我繁殖的能力。我们可以从性的角度来描述整个过程，即怀孕和出生。毛利人的另一个形而上学的系统绝妙地表达了这个观点：

从构想产生增长，
从增长产生思想，
从思想产生记忆，
从记忆产生意识，
从意识产生欲望。
语言变得富有成效，
它和微弱的闪光同在；
它带来黑夜；
无边的黑夜，漫长的黑夜；
最低下的黑夜，最崇高的黑夜；
被感知的浓稠黑夜，
被触摸的黑夜，
看不见的黑夜，
以死亡告终的黑夜。
从无物中出现产生，
从无物中出现增殖，
从无物中出现丰富，
增殖的力量，
有生命的呼吸。
它与空旷的太空同在，产生了我们头顶的大气层，
它与光明灿烂的天空同在，
于是产生了太阳；
月亮和太阳被扔上天，
就像天空的眼睛；
然后天空变得明亮：
破晓，清晨，
中午：天空洒下白昼的火焰。
天空与哈瓦基[49]同在，
于是大地出现了。[22]



图58　创造众神与人类的唐加罗瓦（Tangaroaā）（木雕，鲁鲁土岛，18世纪早期）

宇宙之蛋的壳是世界的框架，而内在的繁殖力是大自然无尽的生命力

大约在19世纪中期，阿纳的波利尼西亚岛上的一位酋长裴欧瑞（Paiore）画了一幅创世之初的图画。这幅图的第一个细节是包含两种元素的一个小圆形，这两种元素分别是“基础”（男性）和“地层岩石”（女性）。[23]

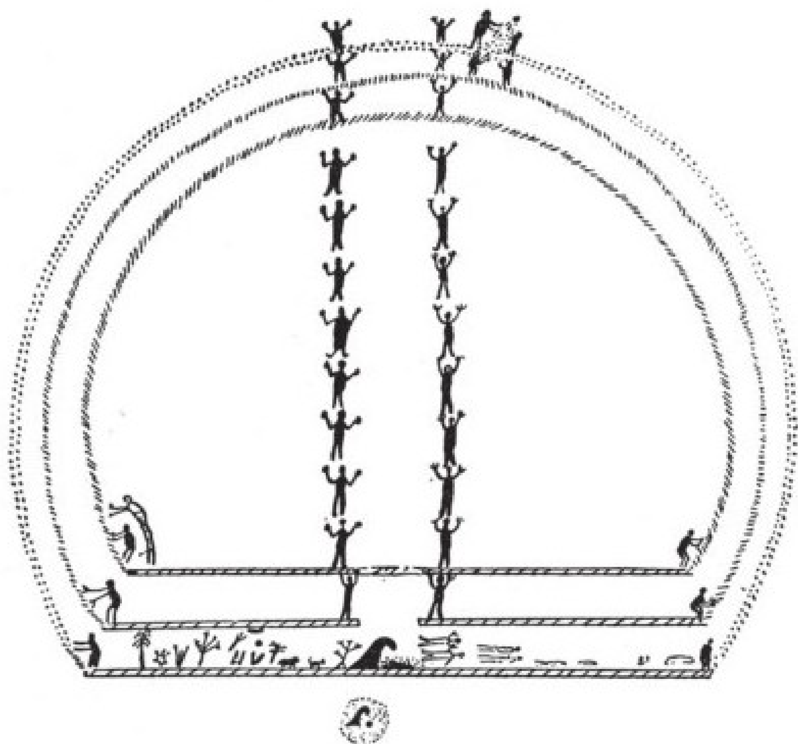


图59　土阿莫土人的创世图——下部：宇宙之蛋上部：人类出现，宇宙形成（土阿莫土，19世纪）

宇宙像一个蛋（裴欧瑞说），它包含基础（Te　Tumu）和地层岩石（Te Papa）两层。最后它形成了互相叠加的三个层次——其中下面的一层支撑着上面的两层。最下层是基础和地层岩石，它们创造了人类、动物和植物。

第一个人类是马塔塔（Matata），他没有胳膊，被创造出来后不久就死掉了。第二个人类是艾托奥（Aitu），他有一条胳膊，但没有腿，像他的哥哥一样，不久后他也死了。最后，第三个人类是何提亚（Hoatea，天空或太空），他的形态很完美。之后产生的是一个名叫何涂（Hoatu，大地的多产

性）的女人。她成为了何提亚的妻子，人类都是他们的后代。

> 当大地的最低层充满了被创造出来的事物时，人们在上一层的中间开了一个洞，这样他们就能上到这一层，带着下一层的植物和动物在那里定居下来。接下来他们上升到第三层（这一层构成了第二层的天花板）……最后人类又在那里安顿下来，于是拥有了自己的三处住所。
>
> 大地之上是天空，天空也是叠加的，它向下延伸，分别由不同的地平线支撑。天空的一些存在物与大地的存在物相连。人们不断地劳作，以相同的方式一层层地扩展天空，直到一切都有秩序地安排妥当。[24]

裴欧瑞的画的主要部分表现了人类在向外扩展世界，他们站在彼此的肩膀上把天空朝上扩展。这个世界的最低层有两种原始元素，“基础”和“地层岩石”。在它们的左边是它们产生出来的动物和植物。在它们的右边我们可以看到第一个畸形的人类以及第一个健全的男人和女人。在上层的天空中我们可以看到四个人形围着一堆火，这代表世界历史中的早期事件：宇宙的创造刚刚结束时，唐加罗瓦以作恶为乐，把最高的天空点燃，意图摧毁一切。不过幸运的是，陶玛图（Tamatua）、欧鲁（Oru）和骆驽孤（Ruanuku）看到了大火的蔓延，他们迅速从大地升到天空，扑灭了大火。[25]

许多神话中都有宇宙之蛋的形象，它出现在希腊奥尔弗斯教（Orphic）、埃及、芬兰、佛教和日本的神话中。在印度教的经典中，我们会读到，“宇宙之初是不存在”。

> 它存在，它发展，变成一个蛋。它躺了一年，然后裂开。两半蛋壳中的一半变成了白银，另一半变成了黄金。白银的那半就是大地，黄金的那半是天空。外面那层膜是山脉，里面那层膜是云和雾。血管变成了河流，蛋里流淌的物质变成了海洋。现在从中形成的是太阳。[26]

宇宙之蛋的壳是世界的框架，而内在的繁殖力代表了大自然无尽的生命活力。

“太空之所以无边无际是因为重新进入其中的形式，而不是因为巨大的扩展。存在是漂浮在不存在的无穷之中的蛋壳。”这是一位现代物理学家在解释他于1928年[27]看到的宇宙图景时所做出的简洁陈述。它恰好表现了神话中宇宙之蛋的意义。此外，现代生物学家所描述的生命的进化是宇宙循环早期阶段的主题。最后物理学家告诉我

们，宇宙的毁灭一定缘于太阳和整个宇宙最终的耗尽，[28]而唐加罗瓦纵火后留下的伤痕预言了这种情况：创造者兼毁灭者毁灭世界的作用会逐渐增加，直到最后，在宇宙循环的第二个过程中，一切将跌入极乐之海。

另外，在神话中宇宙之蛋还常常爆裂开，从里面出来一个令人敬畏的人形。这是生殖力量拟人的化身，在卡巴拉中它被称为“强大的有生命的人”。“强大的塔奥罗（Ta'aroa）是宇宙的创造者，他的诅咒是死亡。”因此在南海群岛的另一个小岛塔希提岛（Tahiti）上流传着这样的说法，塔奥罗独自一人，他没有父亲，也没有真正的母亲。他生活在虚空中，那里没有土地、没有天空、没有海洋。土地混沌不清，没有基础。于是塔奥罗说：

> 哦，大地的空间，哦，天空的空间，
> 下面的世界处于混沌不清的状态，那是无用的世界，
> 从远古时候开始一直如此，一直如此，
> 下面无用的世界，扩展吧！

“塔奥罗的面孔出现在外面。塔奥罗的外壳剥落，变成了土地。他看到：土地出现了，大海出现了，天空出现了。塔奥罗像神一样活着，注视着他的杰作。”[29]

最初的宇宙只有人形的自我

一则埃及的神话揭示，造物主通过手淫创造了世界。[30]一则印度教的神话描绘了一位处于瑜伽冥想中的造物主，他内心中的形体与他脱离（令他非常震惊），然后像光辉的众神一样站在他周围。[31]在印度的另一段描述中，众生之父最初分裂成了男人和女人，然后根据种类繁育出了所有生物：

> 一开始，宇宙只是具有人形的自我（self）。他环顾四周，除了他自己以外别无他物。然后他首先大喊：“我是他。”由此就出现了“我”这个称呼。这就是为什么甚至在今天，当一个人开始说话时，他首先会声明，“是我”，然后再宣布他的姓名。
>
> 他感到害怕。这就是为什么人们独自一人时会感到害怕的原因。他想：“但是我怕什么呢？除了我自己什么都没有。”于是他的恐惧消退了……

他不快乐。这就是为什么人们独自一人时会不快乐的原因。他想有个伴儿。他变得像男人和女人拥抱在一起时一样庞大。他将自己的身体分成了两个部分，形成了丈夫和妻子……因此人类的身体（在娶妻之前）就像裂成两半的豌豆中的一半……他与她结合，由此诞生了人类。

她想："他怎么能从他之中创造了我，然后又与我结合在一起？好吧，我要藏起来。"她变成了一头奶牛，但他变得了一头公牛与她结合，由此诞生了小牛。她变成了一匹母马，他变成了一匹公马；她变成母驴，他就变成公驴与她结合，生出了一群有蹄的动物。她变成一只母山羊，他变成一只公山羊；她变成一只母绵羊，他变成公绵羊与她结合，生出山羊和绵羊。他能够投射所有成对的东西，甚至是蚂蚁。

然后他便知道："事实上我自己就是天地万物，因为我投射了整个宇宙。"由此他被称为宇宙……[32]

从这些神话我们可以知道，个体的持久根基与宇宙起源的持久根基是同一个，那就是这个神话中的造物主被称为自我的原因。当东方的神秘主义者沉浸在冥想中，进入了自己的内心时，他便发现了这种处于原始的雌雄同体状态的持久的沉睡。

在他身上，天、地和大气交织在一起，
心灵与所有生命的呼吸相结合，
他自己被认为是唯一的灵魂，不需要其他的言语。
他是通往永生不死的桥梁。[33]

因此尽管这些关于创世的神话叙述的似乎是遥远的过去，但它们同时也谈到了个体现在的起源。在希伯来的《光明篇》中我们可以读到：

每一个灵魂和心灵在进入这个世界之前，都是由结合为一体的男性与女性组成的。当它降到大地上时，两个部分分离开来并且这两个不同的身体被赋予了生命。在结婚时，明晓所有灵魂和心灵的上帝将他们结合起来，他们像以前一样再一次共有一个身体和一个灵魂，就像他们是一个个体的左边和右边……然而男人的行为和他走哪条道路会影响这种结合。如果这个人是纯洁的，他的行为在上帝眼里是讨人喜欢的，那么他会与自己灵魂的女性部分（即他出生前的组成部分）相结合。[34]

这段卡巴拉教派的文字是对《创世记》中亚当产生夏娃的情节的注释。类似的概念也出现在柏拉图的《会饮篇》（*Symposium*）中。根据这种性爱的神秘主义，爱情的终极体验是认识到男女双方的错觉

中存在着同一性："彼就是此，此就是彼。"这一认识可以得到扩展，发现周围整个宇宙中多种多样的个体（人类、动物、植物，甚至矿物）也具有同一性。因此爱情体验变得与宇宙有关，首次打开视野的被爱者被放大成了宇宙的镜子。了解这种体验的男人或女人掌握了叔本华所说的"无处不在的美的学问"。他"游走于这些世界，吃他想吃的东西，变成他想变成的样子"，他坐下来歌唱宇宙统一之歌，歌的开头是："哦，美妙！哦，美妙！哦，美妙！"[35]

化一为众

宇宙舞台的支柱应被打造出应有的性状

宇宙循环向前的滚动促成了一个向多个的转换。由此一个重大的转折或是裂缝将被创造出来的宇宙分裂成两个显然矛盾的存在面。在裴欧瑞的图中，人们从较低的黑暗中产生，并开始推升天空的工作。[36]他们的行为表现出了明显的独立性。他们召集会议，做决定，做计划，他们把安排组织世界的工作接管过来。然而我们知道不动的动者（unmoved mover）在幕后发挥着作用，他就像一位木偶操控师。

在神话中，只要不动的动者，即强大的有生命的人，成为了注意力的中心，那么宇宙的形成就会具有奇迹般的自发性。各种元素会自发地或按照造物主微小的命令凝结起来并发挥作用，自己裂开的宇宙之蛋的各个部分无需帮助就能自己就位。但是当我们转换视角，转而关注活着的人时，当从栖息在空间和大自然中的人的视角来面对空间和大自然的全貌时，一个突然的变化令宇宙景象黯然失色。宇宙中各种形式的存在不再以有生命的、成长而和谐的事物的模式在运转，而是执拗地停滞着，往好里说也就是没有活力，呆滞迟缓。宇宙舞台的支柱必须做出调整，甚至应该被打造出应有的形状。大地生出荆棘和蓟，人类要靠辛苦劳动才能有饭吃。

因此我们会看到两种模式的神话。在第一种模式的神话中，造物主的威力继续自己发挥作用。在另一种模式的神话中，他们放弃了主动权，甚至对抗宇宙循环的进程。后一种神话模式中所表现的困难甚至早在宇宙父母为创造生命而拥抱在一起的漫长黑暗期间便开始了。让我们通过毛利人的神话来了解这个可怕的主题吧：

> 天空父亲兰奇（Rangi）紧紧地躺在大地母亲巴巴（Papa）的肚子上，这样孩子们就不会从子宫中挣脱出来。
>
> 他们的孩子处于一种不稳定的状态，在黑暗的世界中到处漂浮。他们的样子是这样的：有的在爬行……有的直立，胳膊向上伸……有的侧躺着……有的平躺着，有的弯着腰，有的低着头，有的抬起双腿，有的跪着……有的在黑暗中摸索……他们都在兰奇和巴巴的怀中……

最后兰奇和巴巴所创造的生命厌倦了连续不断的黑暗，他们商量说："现在让我们来决定应该对兰奇和巴巴做些什么吧，是杀了他们好，还是把他们分开。"兰奇和巴巴的最凶狠的孩子杜·马通加（Tu-matauenga）说："好吧，让我们杀了他们吧。"

森林、森林中栖息的万物和所有树木所造的事物之父塔聂·马通加（Tane-mahuta）说："不，不应该这样做。比较好的做法是把他们分开，让天空在我们头顶上远远的地方，让大地躺在我们脚下。让天空成为我们的陌生人，但大地作为滋养我们的母亲，应该依然让她和我们靠近。"

这些神中的几个兄弟试着将天空和大地分开，但徒劳无益。最后还是塔聂·马通加成功完成了这个巨大的工程。

现在他的头牢牢地固定在他的母亲——大地上，他抬起双脚，抵住他的父亲——天空，他使出巨大的力量伸展他的后背和四肢。于是兰奇和巴巴被分开了，他们大声尖叫，悲痛地呻吟着。

"你们为什么要这样杀死你们的父母？你们为什么犯下如此可怕的罪行，想杀死我们或把我们分开？"但塔聂·马通加没有停下来，他无视他们的尖叫和哭喊，他把大地重重地向下压，把天空远远地向上推……[37]

正如希腊人所知，在赫西奥德（Hesiod）的叙述中，这个故事讲的是天空父亲乌拉诺斯（Ouranos）与大地母亲盖亚（Gaia）的分离。在这个版本的故事中，提坦·克隆那斯（Titan Kronos）用镰刀阉割了他的父亲，将他向上推开。[38]在埃及的传统形象中，宇宙夫妻的位置被颠倒过来：天空是母亲，父亲是富有生命力的大地。[39]但是神话的模式没有改变：他们的孩子，空气之神舒（Shu）将他们分开。在公元前3000年和公元前4000年古代苏美尔人的楔形文字原文中，我们也会看到这种形象。首先出现的是原始的海洋，原始的海洋产生了宇宙的山脉，它是由结合在一起的天空和大地组成。天空父亲安（An）和大地母亲基（Ki）生出了空气之神恩利尔，不久后他将安和基分开，自己与母亲结合，创造了人类。[40]

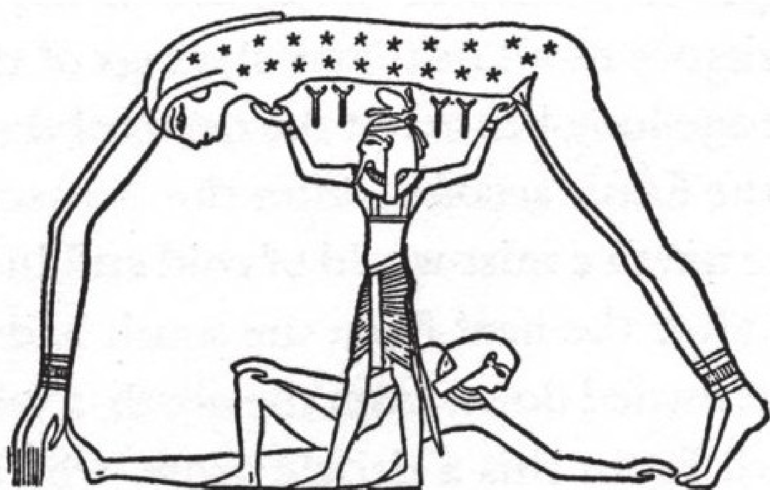


图60　天空与大地的分离（埃及，日期不详）

这些胆大妄为的孩子们的行为看起来很暴力，但与冰岛史诗《埃达》（*Eddas*）以及巴比伦创世的“创世泥板”（*Tablets of Creation*）中记录的瓜分父母力量的故事比较起来，那就不算什么了。在这些记录中，混沌中造物主的存在特点被侮辱为“邪恶”、“黑暗”与“淫秽”。现在聪明的年轻武士儿子鄙视生殖之源，鄙视处于萌芽状态的、沉睡的造物主，草率地杀死他，乱砍他，把他切成一段一段的，搭建出宇宙的结构。这就是后来所有屠龙胜利的模式，是漫长的英雄功绩历史的开端。

根据诗集《埃达》的叙述，“裂口”[50]在北方创造了一个寒冷的迷雾世界，在南方创造了一个火的地区，当来自南方的热量影响了从北方奔涌而下的冰冷的河流之后，泛着泡沫的毒液开始慢慢渗出。毒液产生了细雨，细雨凝结成白霜。白霜融化并滴落，在这些有毒的水滴中诞生了躺着休眠的雌雄同体巨人伊米尔（Ymir）。这个巨人一边睡觉一边出汗，他的一只脚和另一只脚生出了一个儿子，同时他的左手下面生出了一个男人和他的妻子。

白霜继续融化、滴落，滴下的液体凝聚成了奶牛奥杜姆拉（Audumla）。它的乳房流出四股乳汁，伊米尔饮用这些乳汁，获得

营养。而奶牛通过舔舐咸的冰块汲取营养。在她舔舐的第一天晚上，冰块中出现了人的头发，第二天出现了人的头，第三天整个人出现了，他的名字叫布利（Buri）。现在布利有一个名叫包尔（Borr）的儿子（他的母亲未知），他娶了伊米尔的巨人孙女中的一个。她生了三位一体的奥丁、威利（Vili）和维（Ve），然后他们杀死了沉睡的伊米尔，把尸体切成若干块。

伊米尔的肉变成了大地，
他的汗液变成了大海；
他的骨头变成了峭壁，他的头发变成了树木，
他的颅骨变成了天空。
然后漫不经心的众神用他的骨头做成了人类子孙的尘世；
用他的大脑做成了所有惨淡的云。[41]



图61　谋杀伊米尔（平版画，丹麦，1845年）

诗集《埃达》收集了34篇有关异教的日耳曼神祇和英雄的古斯堪的那维亚语诗歌。这些诗歌的创作者是900—1050年期间北欧海盗世界的各个地区中（至少包括格陵兰）的歌手和诗人。这部诗集显然是在冰岛完成的。

诗集《埃达》是年轻诗人的手册，由冰岛上信奉基督教的诗歌大师兼酋长斯诺里·斯图鲁逊（Snorri Sturluson，1178—1241）完成。这部诗集总结了异教的日耳曼神话，评述了诗歌的修辞规则。

这些文本中所记录的神话表现了早期的农民阶层（与雷神托尔有关）、较晚期的贵族阶层（沃坦—奥丁神话）以及另一种独特的阴茎崇拜综合体（伊斯、弗雷娅、弗雷三位神）。在这个充满深邃的沉思，但又荒谬滑稽的符号世界中，冰岛游吟诗人的影响与经典的、东方的主题混合在一起。

在巴比伦的版本中，英雄是太阳神马杜克（Marduk），受害者是可怕的，像龙一样的提亚马特（Tiamat），她被一群魔鬼侍候着，她是原始混沌的女性化身，也被称为混沌母神，但现在成为了宇宙的威胁。太阳神带着他的弓箭、三叉戟、棍棒和罗网，在战争之风的护送下，登上了他的战车。四匹马身上挥洒着汗滴，它们被训练得能够把一切践踏在脚下。

……然而提亚马特没有转身逃走，
桀骜不驯的话从她的嘴里冒出来……
太阳神举起他强大的武器雷电，
对抗勃然大怒的提亚马特，他说：
“你自以为了不起，自以为高高在上，
你野心勃勃地想发动一场战争……
你邪恶地设定了反对我父亲和众天神的计划。
厉兵秣马，加紧备战吧！
站好了！我要和你开战！”
提亚马特听到这些话时，
她像着了魔一样地失去了理智。
提亚马特发出一声疯狂刺耳的喊叫，
她浑身颤抖。
她口念咒语施展魔法。
参战的众神纷纷拿起他们的武器。
提亚马特和众神的智囊马杜克向着对方迎面而去；

准备决一死战。
马杜克张开他的罗网，抓住了提亚马特。
他又朝她放出邪恶的风，
可怕的风填满她的肚子，
她丧失了勇气，嘴张得大大的。
他手持三叉戟，戳破了她的肚子，
他割下她的内脏，刺穿她的心脏。
他战胜了她，结束了她的性命；
他推倒她的尸体，站在上面。

在降服了提亚马特的残兵之后，这位巴比伦的神返回宇宙母亲那里：

太阳神站在提亚马特的下半身上，
用他的棍棒无情地敲碎了她的颅骨。
他切开她的血管，
让北风把血吹到神秘的地方……
然后太阳神停歇下来，注视着她的尸体……
想出了一个诡诈的计划，
他把她像鱼一样劈成两半；
其中一半被他固定为天空的遮盖。
他钉上一根螺钉，安排了看守，
吩咐他们不要让她的体液流出来。
他穿过天空，审视天上的区域，
他又把深渊安排为努迪穆得的住所。
太阳神测量了深渊的结构……[42]

通过这种英勇的行为，马杜克用天花板把天上的水向后推，用地板把地下的水向后推。然后在中间的世界中创造了人类。

神话从来都会不厌其烦地说明，在被创造出来的世界中冲突并不像看起来的那样。提亚马特尽管被杀死、被肢解了，但并没有就此毁灭。如果从另一个角度来看这场战争，混沌怪兽可以别看成是自愿被粉碎的，她的各个部分移至各自的位置。马杜克和他那整整一代的神祇只不过是她的物质的微粒。从那些被创造出来的事物的角度来看，一切似乎是在危险与痛苦中由一只强大的手臂完成的。然而从产生存在物的中心来看，受害者自愿放弃她的肉体，切割肉体的手只不过是受害者自愿毁灭的代理人而已。

因此这里存在着神话的基本矛盾：双重焦点的矛盾。就像在宇宙循环的开端，我们可以说“神没有介入”，同时也可以说“神是创造者、保护者兼破坏者”，现在在这个“一个分裂成许多”的至关重要的连接点上，命运“发生了”，但同时也是“被引发的”。从根源的角度看，宇宙是形成的、激增的、消失的各种形式所构成的壮丽和声。但是转瞬即逝的生物所体验到的是战争的哭嚎与痛苦构成的刺耳声音。神话并不否认痛苦（被钉死在十字架上），但它们也会展示出痛苦之中、之后和痛苦周围的本质性的和平（天堂的玫瑰）。[43]



图62　混沌怪兽与太阳神（石膏板雕刻，亚述，公元前885—前860年）

伊甸园中亚当和夏娃的堕落便体现了从核心原因的静止视角到外围结果的骚动视角的转变。他们偷食禁果，“他们二人的眼睛就明亮了”。[44]天堂的极乐从此与他们无缘，从具有改变作用的遮蔽物的另一侧他们看到了被创造出来的世界。从此以后他们必须通过辛勤劳作才能有所收获。

创世的民间故事

人类定居之初大地尚未坚硬

原始的民间神话故事的简单性与宇宙循环神话的深奥的暗示形成了对比。在有关宇宙起源的民间故事中没有对遮蔽物背后秘密的长期明显的探索。穿过永恒的空白之墙，一个朦胧的创造者形象闯进来塑造了万物的世界。他的泥土具有如梦似幻的持久性、流动性以及环境力量。大地还没有变硬，为了适合未来人类的居住，还有许多要做的事情。

真正关于原始人（以捕鱼、狩猎、挖根茎和采浆果为生）的神话与公元前6000年伴随着农业、养奶牛和放牧的发展而出现的文明社会的神话之间存在着很大差异。大多数我们称之为“原始的”实际上是“殖民的”，也就是源自较高的文化中心，为满足较简单社会的需要而被进行了改编。为了避免“原始的”这个词的误导性，我将不成熟的或退化的传说称为“民间神话”。这种说法足以满足目前对普遍形式进行的初级比较研究，尽管它当然不适用于严格的历史分析。

蒙大拿的黑脚族宣称一位酋长四处周游，创造了人类，布置了万物。

他自南方来，向北方去，一路上创造了动物和鸟类。他首先创造了山脉、大草原、森林和灌木丛。然后他继续前进，向北旅行，一边走一边创造事物，在各处安置河流，在河流上安置瀑布，在各处的大地上泼洒红色的颜料——把世界装扮成今天我们所看到的样子。他创造了牛奶河（提顿河），然后走过它，觉得累了。他继续爬上一座小山并躺下来休息。他平躺在地上，四肢展开，他用石头标示出自己身体各个部分的形状——身体，头、腿、胳膊和每一个部分的形状。今天你还能看到那些石头。休息之后，他继续向北走，被一个小山绊了一跤，跪倒在地。于是他说：“你这个绊人的坏东西。”他举起那里的两个巨大山峰，并把它们命名为“膝盖”，至今人们依然这样叫它们。他继续向北走，他把一些石头带在身边并用它们建成了“甜草

山”……

一天，酋长决定他应该创造一个女人和一个小孩，于是他用黏土做出了女人和她的孩子。然后他把黏土捏成人的形状并对它说：“你一定是人。”然后他把粘土盖起来，走开了。第二天早上他来到这个地方，把覆盖的东西拿掉，看到黏土的人形发生了一点儿改变。第三天早上又改变了一点儿，第四天早上改变还在继续。第五天早上他来到那里，把覆盖的东西拿掉，看着黏土人并让他们站起来行走。他们这样做了，他们和他们的创造者来到河边，他告诉他们自己名叫纳皮（Na'pi），也就是酋长。

当他们站在河边时，女人问他：“事情会怎样？我们会一直活着吗，生命会有终结吗？”他说：“我从来没想过这些。我们必须决定这件事。我会把这块牛粪扔到河里，如果它漂浮着，人类死去四天之后会再次活过来，他们只死去四天。如果牛粪沉下去了，那么人类的生命会有终点。”他把牛粪扔到河里，牛粪漂浮着。女人转身捡起一块石头并说道：“不，我要把这块石头扔到河里，如果石头漂浮着，我们将永生不死；如果它沉下来了，那么人就必有一死，而且他们会为彼此的死感到悲伤。”女人把石头扔进河里，石头沉了下去。酋长说：“这就是你的选择，人类的生命将会有终点。”[45]

布置安排世界、创造人类和决定死亡是有关原始造物主的故事中的经典主题。我们很难了解人们对这些故事的相信程度或人们在什么意义上相信这些故事。神话并非直截了当地表达意义，而是采用了拐弯抹角的方式，就像上面故事中的酋长如此那般，仿佛做了些什么。许多被收集在起源故事类别下的故事更多地被认为是受欢迎的童话，而不是对创世的记录。在各种文明中，无论是较高等的还是较低等的，这样像说笑般地讲述神话很常见。人口中头脑比较简单的成员会过分严肃地看待神话中的形象，但基本上它们并不能代表教义或当地的“神话”。例如在毛利人中流传着一些非常棒的宇宙起源故事，其中一个故事讲到，一只鸟把一个蛋下到了原始的大海里，蛋破裂开，从里面出来了一个男人、一个女人、一个男孩、一个女孩、一头猪、一只狗和一条独木舟。所有生物都上了独木舟，漂流到了新西兰。[46]这个故事显然是关于宇宙之蛋的滑稽剧。另一方面，堪察加人（Kamchatkans）非常严肃地宣称，神最初生活在天上，但后来降落到大地上。当他穿着雪鞋四处游走时，他脚下新的土地会像又薄又易弯曲的冰一样下陷，从此以后这些地面便崎岖不平了。[47]在中亚吉尔吉斯人（Kirghiz）的神话中，两个早期的人类照看一头大牛，他们因长时间没有水喝而差点渴死，这头牛用巨大的牛角撕扯开了大地，为

他们找到了水。吉尔吉斯的湖泊就是这样形成的。[48]

在神话和民间故事中常常会出现一个不断反对善意的造物主的小丑形象，由此可以解释遮蔽物的这一侧为什么会存在不幸与困难。新不列颠岛的美拉尼西亚人（Melanesian）流传着一个模糊的存在体的故事，据说他是“第一个人类”，他在地上画了两个男人，然后抓破自己的皮肤，把血洒在画上。他摘了两片巨大的树叶，把它们盖在图画上，过一会儿它们变成了两个人。这两个人分别叫托·卡宾纳纳（To Kabinana）和托·卡尔夫夫（To Karvuvu）。

托·卡宾纳纳独自离开，他爬上一棵长着淡黄色果实的椰子树，他摘下两个还没成熟的椰子，把它们扔到地上，椰子破裂开来，变成了两个漂亮的女人。托·卡尔夫夫爱慕这些女人，便问他的兄弟是怎么得到她们的。托·卡宾纳纳说：“爬上椰子树，摘两个没成熟的椰子，把它们扔到地上。”但当托·卡尔夫夫扔果子的时候，果实的尖端是朝下的，这样变出来的女人长着丑陋的塌鼻子。[49]一天，托·卡宾纳纳用木头雕刻了一条图姆鱼并把它放入海洋，它由此变成了一条活鱼。这条图姆鱼会把玛利瓦伦鱼驱赶上岸，托·卡宾纳纳只要在海滩上把它们收拢起来就可以了。托·卡尔夫夫很羡慕，也想创造一条。不过当他学着雕刻图姆鱼的时候，雕出来了一只鲨鱼。鲨鱼非但没有把玛利瓦伦鱼驱赶上岸，反而把它们吃掉了。托·卡尔夫夫哭着走到他的兄弟面前说：“我希望我没有制造出那条鱼，它除了把其他鱼都吃掉，什么也不干。”“它是什么种类的鱼？”托·卡宾纳纳问。托·卡尔夫夫回答道：“嗯，我制造了一条鲨鱼。”“你真是一个讨厌的家伙，”他的兄弟说，“现在你必须改正这个错误，否则我们的凡人后代便会遭殃。你制造的鱼会把其他鱼都吃掉，还会把人吃掉。”[50]

在这个愚蠢的行径之后，我们可以看到最早的人（割破自己的模糊存在体）在宇宙的框架中制造了双重结果——善与恶。这个故事并不像它看起来的那样幼稚。[51]此外，最后一段对话的古怪逻辑暗示着柏拉图式的鲨鱼原型在形而上学中是预先存在的。这是每个神话中都固有的观念。同样普遍的是反派角色，也就是被表现为小丑的邪恶的代表。魔鬼，无论是强壮的呆子还是敏锐聪明的骗子，始终是小丑的

形象。尽管他们在时间与空间的世界中可能取得胜利，但当视角转换到超自然的视角时，他们以及他们所干的事都会消失。他们错误地把幻影当做实物，他们象征着幻影世界中不可避免的不完美，只要我们依然在遮蔽物的这一侧，这些不完美就无法消除。



图63　科荷勒姆（Khnemu）在陶工旋盘上制作法老的儿子，托特则标记出他的寿命（纸莎草纸画，埃及托勒密王朝，公元前3—前1世纪）

西伯利亚的黑鞑靼人（Tatars）说，当造物主帕加那（Pajana）创造第一个人类时，他发现他不能制造出能给予他们生命的灵魂。于是他不得不来到天上，从至高无上的神顾戴（Kudai）那里取得灵魂，同时要让一条没有毛的狗看守他制造出来的人形。当他不在的时候，魔鬼埃利刻来了。他对那只狗说：“你没有毛，如果你让我得到这些没有灵魂的人，我就给你金色的毛。”这个提议让那只狗很满意，它把自己看守的人交给了诱惑它的魔鬼。埃利刻用他的唾沫污损

了这些人，当他正要逃走的时候，看到顾戴前来给予他们生命。顾戴看到了刚才发生的事情，于是他把人类身体的里面翻到了外面。这就是为什么我们的身体内部有唾沫和杂质的原因。[52]



图64　恶作剧之神埃德舒（木雕、梭螺和皮革，约鲁巴人，尼日利亚，19世纪—20世纪初）

只有当超自然的产物分裂成空间形式时，民间神话才会开始讲述创世的故事。然而在评价人类状况的基本点上，它们与伟大的神话并没有区别。它们的象征性人物在含义上（通常也在特性和行为上）与更高等的象征符号是一致的。民间神话中的人物所行走的神奇世界正

是更高等神话所展示的世界：深层睡眠与觉醒意识之间的世界和时期。在这个区域中，一个分裂成多个，而多个在一个中实现了调和一致。

The Hero with A Thousand Faces

造物主的力量中负面的、兼具小丑与魔鬼特性的一面从宇宙创世的联系中脱离出来，成为了故事中特别受人喜爱的逗乐题材。一个生动的例子是美国大平原上的郊狼。狐狸列那（Reynard）是这一形象在欧洲的化身。

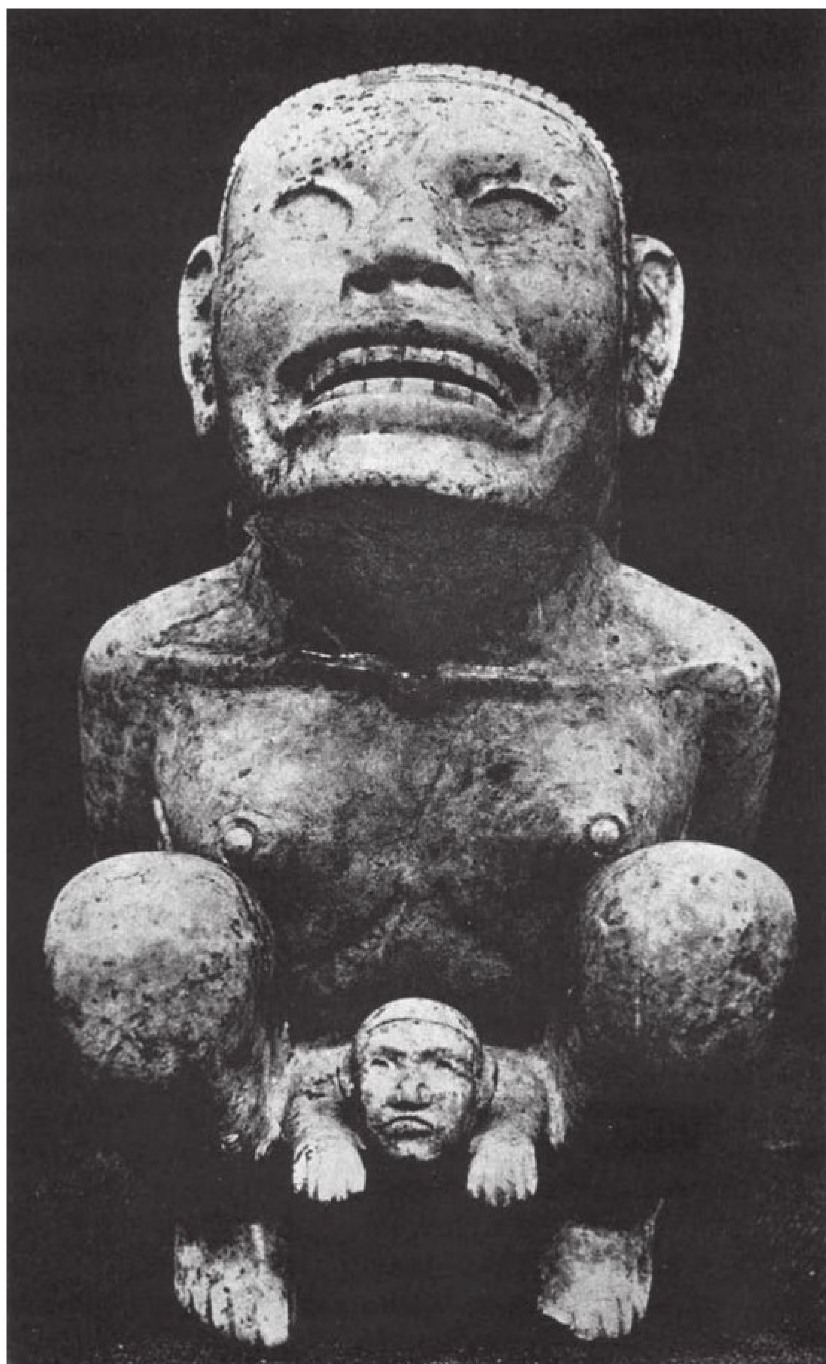


图65　特拉佐蒂奥托（Tlazolteotl）分娩（夹杂着石榴石的细晶岩雕刻，阿兹特克人，

墨西哥，15世纪末—16世纪初）

童贞女
得子

6

通过某一具有改变作用的媒介，父亲创造世界的圣灵逐渐变成了各种各样的尘世体验，这一媒介就是宇宙之母。

宇宙之母

通过某一具有改变作用的媒介，父亲创造世界的圣灵逐渐变成了各种各样的尘世体验，这一媒介就是宇宙之母。在《创世记》第2节中我们可以读到“神的灵运行在水面上”，而宇宙之母就是原始元素的化身。在印度的神话中，宇宙之母是女性形象，自我通过她创造了众生灵。更抽象的理解是，她是标示宇宙边界的框架：“空间、时间和因果”，即宇宙之蛋的壳。再抽象一些，她是促使自我沉思的造物主开始创造世界的诱惑物。

在强调造物主母性而非父性的神话中，这位最早的女性占据了宇宙之初的舞台，发挥着其他神话中男性所发挥的作用。而且她是童贞女，因为她的配偶是看不见的未知者。

在芬兰人的神话中，我们可以看到这种形象的奇怪表征。《卡勒瓦拉》（*Kalevala*）[1]第1章讲述了空气的童贞女女儿从天宫中降落到原始的大海里的故事，她在永恒之水上漂浮了几百年。

> 接下来一场猛烈的暴风雨骤起，
> 暴风雨来自东方，
> 大海波涛汹涌，泛起白沫，
> 巨浪滔天，一浪高过一浪。
> 童贞女在暴风雨中飘摇，
> 巨浪猛烈地拍打着她，
> 她漂浮在蔚蓝的海面上，
> 被送上了泛着泡沫的巨浪之巅，
> 直到风在她身边刮过，
> 大海唤醒她体内的生命。[2]

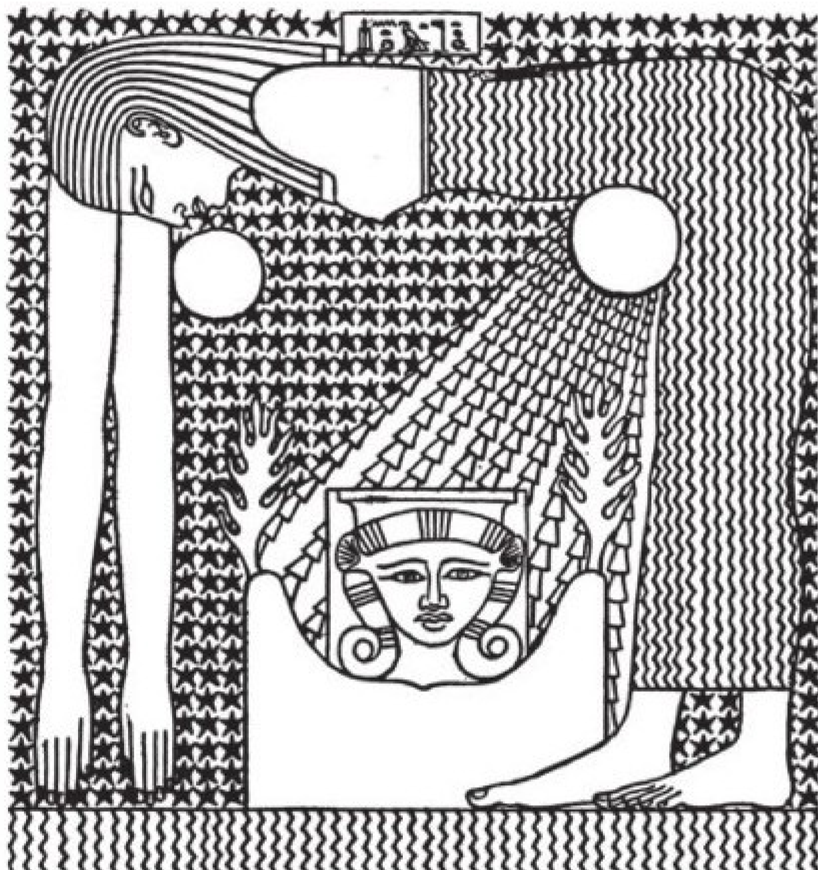


图66　努特（Nut，天空）诞出太阳，太阳的光芒照射在地平线（爱与生命）上的哈索尔（Hathor）身上（石雕，托勒密王朝，埃及，公元前1世纪）

现代形式的《卡勒瓦拉》（又名《英雄国》）是埃利亚斯·伦洛特（Elias L?nnrot，1802—1884）的作品，他是一位乡村医生兼芬兰语言学家。他在收集了大量有关传奇英雄华奈摩伊宁（V?in?m?inen）、易尔马里宁（Ilmarinen）、勒明卡伊宁（Lemmin-kainen）和库勒伏（Kullervo）的民间诗歌后，按照调整后的顺序把这些诗歌编写在统一的诗句中。这部作品长达两万三千余行。

亨利·沃兹沃思·朗费罗（Henry Wadsworth Longfellow）看了伦洛特的《卡勒瓦拉》的德文译本后，完成了他的《海华沙之歌》（*Song of*

Hiawatha）的构思并选定了它的格律。

水之母（Water-Mother）带着子宫里的孩子在海面上漂浮了七个世纪而无法分娩。她向至高无上的神乌戈（Ukko）祷告，乌戈派去一只野鸭在她的膝盖上筑巢。野鸭的蛋从膝盖上掉落下来，摔碎了，碎片形成了大地、天空、太阳、月亮和云。然后仍在漂浮的水之母自己开始创造世界。

第九年过去了，
正值第十个夏天之际[51]，
她从海里抬起她的头，
她抬起她的前额，
开始创造世界，
她给世界带来秩序，
在开阔的海面上，
在无边的海水中，
她的手指着哪里，
哪里就会出现凸出的海岬；
她的脚放在哪里，
哪里就会出现鱼的洞穴；
当她潜入水下，
那里就会形成海洋的深处；
当她朝陆地游去，
那里的海岸就会延伸；
她的脚伸向哪块陆地，
就可以在哪里撒网捕鲑鱼；
她的头轻轻触碰哪块陆地，
弯曲的海湾就会向哪里延伸。
她漂向远离陆地的海面，
停留在开阔的海水中，
她在那里创造了海洋中的礁石，
和眼睛看不到的暗礁，
船航行到那里常常会粉身碎骨，
水手常常会在那里丧命。[3]

但是婴儿依然在她的身体里，逐渐成长为多愁善感的中年人：

尚未出生的是华奈摩伊宁：

也就是尚未出生的不朽者，
已经不年轻且坚定的华奈摩伊宁，
躺在他妈妈的身体里，
经历了三十个夏天，
与三十个冬天，
永远停留在平静的水面上，
停留在泛着泡沫的巨浪中。
于是他思考着，
他如何能继续生活下去，
生活在如此阴暗无望的地方，
生活在如此狭窄的居所里，
在那里他看不到月光，
也看不到阳光。
然后他说了以下这段话，
如此这般表达了他的想法：
“月亮帮助我，太阳解放我，
大熊星座给我建议，
让我穿过我所不知道的入口，
通过我所不熟悉的通道。
从容纳我的小窝里出来，
从如此狭小的居所中出来，
来到引导漫游者的大地上，
来到引导我的开阔空气中，
仰望天上的月亮，
和太阳光的辉煌；
看到头顶的大熊星座，
和天空中的闪闪繁星。”
月亮没有给予他自由，
太阳也没有解放他，
于是他厌倦了存在，
他的生命变成了一种负担。
于是他移动到入口，
用他的第四根手指，
迅速打开骨头的门户，
他左脚的脚趾，
他的膝盖越过门户。
他一头栽进海水里，
用手推开波浪，
这样他依然在海洋里，
这位英雄在波涛中沉浮。[4]

在已经出生的英雄华奈摩伊宁游到海岸之前，他还要面对第二次母亲子宫的考验，即狂暴的宇宙海洋。现在他没有了保护，不得不接受非人类的大自然力量的启蒙。在水面上，在风中，他不得不再次体验本已非常了解的事物。

> 他在水中逗留了五年，
> 等待了五年，等待了六年，
> 等待了七年，甚至等待了八年，
> 在海洋的表面，
> 在无名的海角边，
> 靠近荒凉的不毛之地。
> 他双膝着地，
> 胳膊撑在地上，
> 站起身他可以看到月光，
> 享受美好的阳光，
> 看到头顶的大熊星座。
> 古老的华奈摩伊宁，
> 他，永远闻名遐迩的游吟诗人，
> 神圣的女造物主是他的母亲，
> 他的母亲就是易尔马达。[5]

命运的母体

生命之母同时也是死亡之母

宇宙女神会以多种模样示人，因为从被创造出来的世界的角度看，创世的结果是多样复杂的，甚至具有相互矛盾的影响。生命之母同时也是死亡之母，她戴上了饥馑和疾病这些丑陋的魔鬼般的面具。

苏美尔—巴比伦的星际神话将宇宙女神的各个方面与金星的相位联系起来。作为早晨的星星，她是童贞女；作为晚上的星星，她是娼妓。作为夜空中的贵妇人，她是月亮的配偶；当在太阳的光辉中消失时，她是地狱中的丑老太婆。凡是受到美索不达米亚文化影响的地方，这颗不稳定的星星的光辉就会关系到女神的特性。

非洲东南部南罗得西亚的瓦赫维马孔尼（Wahungwe　Makoni）部落有这样一则神话，它展示了金星母亲在宇宙创世循环最初各个阶段中所对应的特点。在这则神话中，最初的人类是月亮。早晨的星星是他的第一位妻子，晚上的星星是他的第二位妻子。就像华奈摩伊宁通过自己的行动从子宫中摆脱出来一样，月亮摆脱了深不可测的水。他和他的妻子们是地球上各种生物的父母。这则故事是这样的：

> 毛利（Maori，神）创造了第一个人并称他为米西（Mwuetsi，月亮）。毛利把他放在德西瓦（Dsivoa，湖）的底部，给他一个装满南根纳油的南根纳角[52]。米西生活在德西瓦。
>
> 一天，米西对毛利说：“我想到地面上去。”毛利说：“你会后悔的。”米西说：“尽管如此，我还是想到地面上去。”毛利说：“那么你就去吧。”米西从德西瓦中出来，来到地面上。
>
> 地面上很冷，空空荡荡，没有草，没有灌木，没有树，也没有动物。米西痛哭起来，他对毛利说：“我在这里怎么生活啊？”毛利说：“我警告过你。你走上了一条终点是死亡的道路。不过我会赠予你一个你的同类。”毛利把一个少女送给米西，少女名叫马萨西（Massassi），就是早晨的星星。毛利说：“马萨西会做你两年的妻子。”毛利还给了米西一个打火器。
>
> 傍晚米西和马萨西进入洞穴里。马萨西说：“帮我个忙。我们该生火了。我来收集奇曼德拉（chimandra，引火物），你来转动鲁西卡（rusika，打火器可旋转的部分）。”于是马萨西开始收集引火物，米西转动起鲁西卡来。火

被点燃后，米西躺在火的一侧。马萨西躺在另一侧。火焰在他们之间燃烧。

米西心里想，“毛利为什么要给我这个少女？我应该和这个少女马萨西一起做什么？”夜晚降临，米西拿着他的南根纳角，用一滴南根纳油湿润他的食指。米西说：“我要跳过火焰。”（这句话被米西以夸张的、仪式性的语气重复了很多遍。）米西跳过火焰，靠近少女马萨西。米西用涂了油的手指抚摸马萨西的身体。然后米西回到他的床上睡觉。

第二天早上当米西醒来时，他看到马萨西的身体隆起。天亮时马萨西便开始分娩，她生出了草，生出了灌木和树。马萨西不停地分娩，直到地球上被绿草、灌木和树木所覆盖。

树木不断生长，直到树的顶部碰到了天空。当树的枝叶与天空相遇时，大雨从天而降。

米西和马萨西过着富裕的生活。他们有水果和谷物。米西盖起了房子，做了一把铁铲，还做了一把锄头，开始种庄稼。马萨西自己编渔栅捕鱼，捡柴火，打水，做饭。马萨西和米西这样生活了两年。

两年后毛利对马萨西说：“时间到了。”毛利从大地上带走了马萨西，把她送回了德西瓦。米西放声大哭。他哭着对毛利说：“没有马萨西我该怎么办？谁来给我捡柴火，打水？谁给我煮饭？”米西哭了八天。

八天之后，毛利对米西说：“我警告过你，你将会死去。不过我会给你另外一个女人，她叫莫伦戈（Morongo），也就是夜晚的星星。莫伦戈将和你一起生活两年。然后我会把她带回去。”毛利把莫伦戈送给米西。

莫伦戈来到米西的小屋。傍晚米西想躺在他的那一侧。莫伦戈说：“不要躺在那里，和我一起躺。”米西在莫伦戈的旁边躺下。米西拿出南根纳角，把一些南根纳油涂在他的食指上。但是莫伦戈说：“不要那样做。我和马萨西不同。现在用南根纳油涂抹你的生殖器和我的生殖器。”米西照她的话做了。莫伦戈说：“现在和我交媾。”米西和莫伦戈交媾，然后睡觉了。

清晨米西醒来，看到莫伦戈的身体隆起。天亮时莫伦戈开始分娩，第一天她生出了小鸡、绵羊和山羊。

第二天晚上米西又和莫伦戈一起睡觉。接下来的早上莫伦戈生出大羚羊和牛。

第三天晚上米西又和莫伦戈一起睡觉。接下来的早上莫伦戈先生出男孩们，然后生出女孩们。早晨出生的男孩们到黄昏时便长大成人了。

第四天晚上米西还想和莫伦戈一起睡觉，但下起了雷暴雨。毛利说：“不要这样做，你会很快死去。”米西很害怕。雷暴雨过去了。莫伦戈对米西说：“做一扇门，用它堵住小屋的入口。然后毛利就看不到我们在做什么了。你就可以和我睡觉了。”米西做了一扇门，用它堵住小屋的入口。他和莫伦戈交媾，然后睡着了。

清晨米西醒来，看到莫伦戈的身体隆起。天亮时莫伦戈开始分娩，她生出了狮子、豹子、蛇和蝎子。毛利看到了，他对米西说：“我警告过你。”



图67　月亮国王和他的子民（史前岩画，津巴布韦，大约公元前1500年）

第五天晚上米西又还想和莫伦戈一起睡觉，但莫伦戈说：“看，你的女儿长大了，和你的女儿交媾。”米西看着自己的女儿们。她们已经长大成人，而且很漂亮。他和她们交媾。她们生育了孩子。早晨出生的孩子到晚上时就长大成人了。于是米西成为了许多子民的曼波（Mambo，国王）。

然而莫伦戈开始和蛇睡觉，她不再生育了，并且和蛇生活在一起。一天

米西回去找莫伦戈，想和她睡觉。莫伦戈说："不要这样做。"米西说："但我想。"他和莫伦戈一起躺着，在莫伦戈的床下卧着一条蛇。蛇咬了米西，米西生病了。

第二天没有下雨，植物枯萎了，河流和湖泊逐渐干涸，动物都死了。人也开始死去，死去的人很多。米西的孩子们问："我们能做些什么？"米西的孩子们说："我们要去请教哈卡他（hakata，神圣的骰子）。"他们找哈卡他商量。哈卡他说："国王米西在生病，越来越憔悴。把米西送回德西瓦。"

于是米西的孩子们勒死了米西并埋葬了他。他们把莫伦戈和米西埋在一起。然后他们选了另一个人当曼波。莫伦戈在米西的津巴布韦也生活了两年[53]。[6]

显而易见，生殖三个阶段中的每一个阶段代表了世界发展中的一个时代。发展的模式是可以被预知的，就好像已经被看到的事情，至高无上的神的警告说明了这一点。然而月亮，即强大的有生命的人，没有逃脱他的命运。湖底发生的对话是永恒与时间的对话，即"活人的谈话"："生存还是毁灭。"难以抑制的欲望最终占了上风：行动开始了。

月亮的妻子和女儿是他命运的化身和促成者。随着他创世意愿的变化，女神兼母亲的美德与特点也被改变了。从原始子宫中诞生出来之后，月亮最初的两个妻子是前人类和超人类。但是随着宇宙创世循环的发展，以及随着成长时期从原始形式过渡到人类历史形式，宇宙分娩出的女人退出，让位于人类的女人。因此这位年老的男性造物祖先在他的社会中变成了形而上学的不合时宜的人。当最后他对人类的女人感到厌倦并再次渴望他多产的妻子时，世界因他的反应而一时陷入病态，但随后摆脱了出来。主动权转移到了孩子们的社会。象征性的、令梦境沉重的父母形象退缩到了原始的深渊中。万物齐备的大地上只留下人类。宇宙创世的循环继续运转。

救赎的子宫

她是人类的缩影也是风的新娘

人类的世界现在就是问题所在。在国王实用性的判断的引导下，在代表神圣骰子的祭司的指导下，意识的领域收缩了很多，以至于人类喜剧的宏大轮廓迷失在了目标交错的一片混乱中。人类的视角变得狭隘，只能理解存在的表面，也就是能够反射光的、有形的表面。深层的景象被遮蔽淹没了。社会陷入错误和灾难。小小的自我篡夺了造物主的评判权。

在神话中这是一个永远的主题，在预言家的口中，这是一个熟悉的呼声。在身体和灵魂扭曲的世界里，人们渴求某个能够再次代表神的化身的人物。我们都熟悉自己文化传统中的这类神话。它以各种各样的形式出现在世界各地。当希律王（Herod，施行恶政、固执与自我的极端象征）将人类带到精神卑微的最低点时，循环的神秘力量便开始自行发挥作用。在一个不起眼的村庄，一位少女出生了，她保持自己不受到那个时代普遍的错误的玷污：她是宇宙之女所生人类的缩影，她是风的新娘。她的子宫像原始的深渊一样处于未孕状态，随时准备发挥出原始的力量，使她的子宫受孕。

“某一天，当玛利亚站在泉水边灌满她的水罐时，主的天使出现在她面前并说，‘你是有福的，玛利亚，因为你的子宫是为上帝准备的住所。看吧，天堂之光将停留在你的子宫里，它将通过你照亮整个世界。”7

世界各地都流传着这样的故事，主要梗概具有惊人的一致性，以至于早期的基督教传教士不得不认为，他们在哪里传教，魔鬼就在哪里嘲笑他们的教义。弗雷·西蒙（Fray Pedro Simon）在他的《征服西印度洋群岛的历史记录》（*Noticias Historiales de las conquistes de Tierra Firme en las Indias Occidentales*）中写道：

在南美洲哥伦比亚的通哈人（Tunja）和索加莫佐（Sogamozzo）人中开

> 始传教之后，那些地方的魔鬼开始提出相反的教义。除此之外，魔鬼还诋毁牧师们关于通过童贞女玛利亚取肉身成人的教义，并宣称这种事还没有发生过，但不久太阳的光线会让瓜切塔（Guacheta）村的一个少女怀孕，在她的子宫中取肉身成人，但少女仍保持处子之身。这些消息被传遍整个地区。非常碰巧的是，被提到的那个村庄的酋长有两个处子之身的女儿，每个女儿都渴望这样的奇迹能发生在自己身上。每天破晓之时，她们就离开父亲的住所和围栏围起来的菜园，爬上村庄周围许多小山中的一座，面对太阳的方向，让太阳的第一缕光线毫无遮拦地照射到她们身上。这种情况持续了几天，魔鬼称得到了神的许诺（神的判断令人无法理解），事情会如他计划的那样发生。就这样其中一个女孩怀孕了，据她宣称，是太阳令她怀孕的。九个月后她给世界带来了一个巨大而宝贵的哈克塔（hacuata），也就是祖母绿宝石。这个女人用棉花包住宝石，放在乳房之间，在那里保存了若干天后，宝石最终变成有生命的人：一切都是按照魔鬼的指示发生的。那个孩子被命名为葛兰恰丘（Goranchacho），他在酋长，也就是他外祖父的家里被抚养长大，直到他长到二十四岁左右。

然后他在庆祝凯旋的行进队列的簇拥下向国家的首都走去，在各个地方都被称颂为“太阳之子”。[8]

在印度神话中，山岳之王喜马拉雅（Himalaya）的女儿，雪山女神帕尔瓦蒂（Pārvatī）归隐到高山中，进行非常严格的苦修。一个名叫塔拉卡（Taraka）的巨人暴君篡夺了世界的统治权，根据预言，只有主神湿婆神的儿子能够推翻他。然而湿婆神是瑜伽之神——超然、孤独，沉浸在冥想中。湿婆神永远也不可能有儿子。

帕尔瓦蒂决定做到在冥想方面配得上湿婆神，由此来改变世界的状况。她也超然孤独地沉浸在自己的灵魂中，她赤身裸体地在阳光下暴晒，而且不进食，她甚至在四个方向上点燃了四堆火来增加热度。她美丽的身体皱缩成了易碎的骨架，皮肤变得像皮革一样坚硬。她的头发纠缠在一起，乱糟糟的。她温柔而水汪汪的眼睛被灼伤了。

一天，一个年轻的婆罗门来到这里，问为什么这样美丽的人要用如此折磨人的方法来摧毁自己。

她回答说：“我渴望得到至高无上的湿婆神。他是孤独和不可动摇的专注之神。因此我进行这些苦修，希望他被感动，打破内心的平衡，爱上我。”

那个年轻人说：“湿婆神是毁灭之神，他是世界的摧毁者。湿婆神的快乐是在坟地里尸体的恶臭中冥想，在那里他看着死者腐烂的尸体，这正合他毁灭一切的心意。湿婆神的花环是活着的毒蛇。而且他是乞丐，没有人知道他的身世。”

帕尔瓦蒂说：“他是你这样的人无法理解的。他虽然是一个乞丐，却是财富的本源；虽然很可怕，却是恩典之源。他可以按照自己的意愿戴上或摘掉蛇的花环或珠宝的花环。他是永恒之物的创造者，他该如何出生呢？湿婆神是我爱的人。”

随即年轻人卸掉了伪装，他就是湿婆神。[9]

童贞女做母亲的民间故事

生殖的力量无处不在

佛陀以乳白色大象的样子从天上降入他母亲的子宫中。一个神以一团羽毛的形式走近“身穿蛇编织成的裙子”的阿兹特克人的女神科阿特立库（Coatlicue）。奥维德的《变形记》中有很多关于伪装成各种样子的神纠缠仙女的章节：朱庇特伪装成公牛、天鹅或一阵金子雨。不小心被吞食的树叶、坚果，甚至一阵微风都足以使准备好的子宫受孕。生殖的力量无处不在。根据那个时刻的突发奇想或命运，怀上的可能是英雄兼救世主，也可能是毁灭世界的魔鬼——没人能知道。

在受欢迎的故事和神话中有许多童贞女生子的描写。用一个例子来解释便足够了：有一个来自汤加的奇怪故事，它是和美男子西尼劳（Sinilau）有关的一系列故事中的一个。这个故事非常有趣，它不仅极度荒谬，而且以无意识的滑稽讽刺清楚地表现了典型的英雄生活中的每一个重要主题：童贞女生子、寻找父亲、考验、与父亲和解、童贞母亲升天和加冕，最后真正的儿子获得胜利，假冒者受到惩罚。

> 从前有一对夫妻，妻子怀孕了。当她临盆即将分娩的时候，她让丈夫把她抬起来，好让她分娩。但是她生出了一个蛤蜊，她丈夫生气地把她扔下。然而她吩咐丈夫把蛤蜊放到西尼劳洗澡的池塘里。西尼劳来洗澡了，他把用来洗澡的椰子壳扔到水里。蛤蜊顺势滑动，把椰子壳吸了进去，因而怀孕了。
>
> 一天蛤蜊的母亲看到蛤蜊向她滚过来。她生气地问蛤蜊来做什么。蛤蜊回答说这不是生气的时候，让她用帘子隔出一块地方，好让它分娩。于是帘子被挂起来，蛤蜊生了一个大胖儿子。然后它滚回池塘，蛤蜊的母亲照顾孩子，他被取名为“檀香木下的法泰”。时间流逝，蛤蜊又怀上了孩子，它再一次滚到它要分娩的房子。整个过程又重复一遍，蛤蜊再次生下了一个儿子，他被取名为“桃金娘随意缠绕的法泰”。他也被留给蛤蜊的母亲和她的丈夫照顾。
>
> 两个男孩长大成人后，蛤蜊的母亲听说西尼劳要举办一场庆祝活动，她认为她的两个外孙应该到场。她把两个年轻人叫过来，让他们做好准备并告诉他们要去参加的庆祝活动的举办人就是他们的父亲。当他们来到举办庆祝活动的地方时，所有人都盯着他们，所有的女人都凝视着他们。当他们走过去的时候，一群女人呼唤他们到她们那里去，但这两个年轻人拒绝了，他们

继续向前走，直到来到喝卡瓦酒的地方。他们在那里给人们倒卡瓦酒。



图68　穿着蛇编织成的裙子的科阿特立库，即大地之母（石雕，阿兹特克人，墨西哥，15世纪末）

但是西尼劳因为他们干扰了自己的庆祝活动非常气恼，命令他们拿过来两个大酒杯。然后他吩咐手下抓住其中一个男孩，要把他切碎。竹子刀被磨得很锋利，但当它的尖端碰到男孩的身体时，它只是轻轻滑过他的身体。男孩大喊着：

刀砍到我的身上又滑掉，
你只是坐在那里朝我们看，
看我们是不是和你相像。

西尼劳问那个年轻人在说什么，于是随从们对他重复了这些话。他命令把两个年轻人带过来，问他们谁是他们的父亲。他们回答他就是他们的父

亲。西尼劳亲吻新找到的儿子，让他们去把他们的母亲带来。于是他们来到池塘找到蛤蜊，把蛤蜊带到他们的外祖母那里，她把蛤蜊劈开，里面站着一个可爱的女人，名叫“住在河里的希娜”。

然后他们出发返回西尼劳那里。两个年轻人披着被称为塔弗化（taufohua）的带穗子的席子，他们的母亲披着被称为塔乌阿（tuoua）的漂亮无比的席子。两个儿子走在前面，希娜跟随在后面。当他们来到西尼劳那里时，发现他和他的妻子们坐在一起。两个年轻人一人坐在西尼劳的一条大腿上，希娜坐在他的旁边。然后西尼劳吩咐人准备一个烤炉并把炉子烧热，他把其他妻子和孩子们杀死并烤了，最终和住在河里的希娜成了婚。[10]

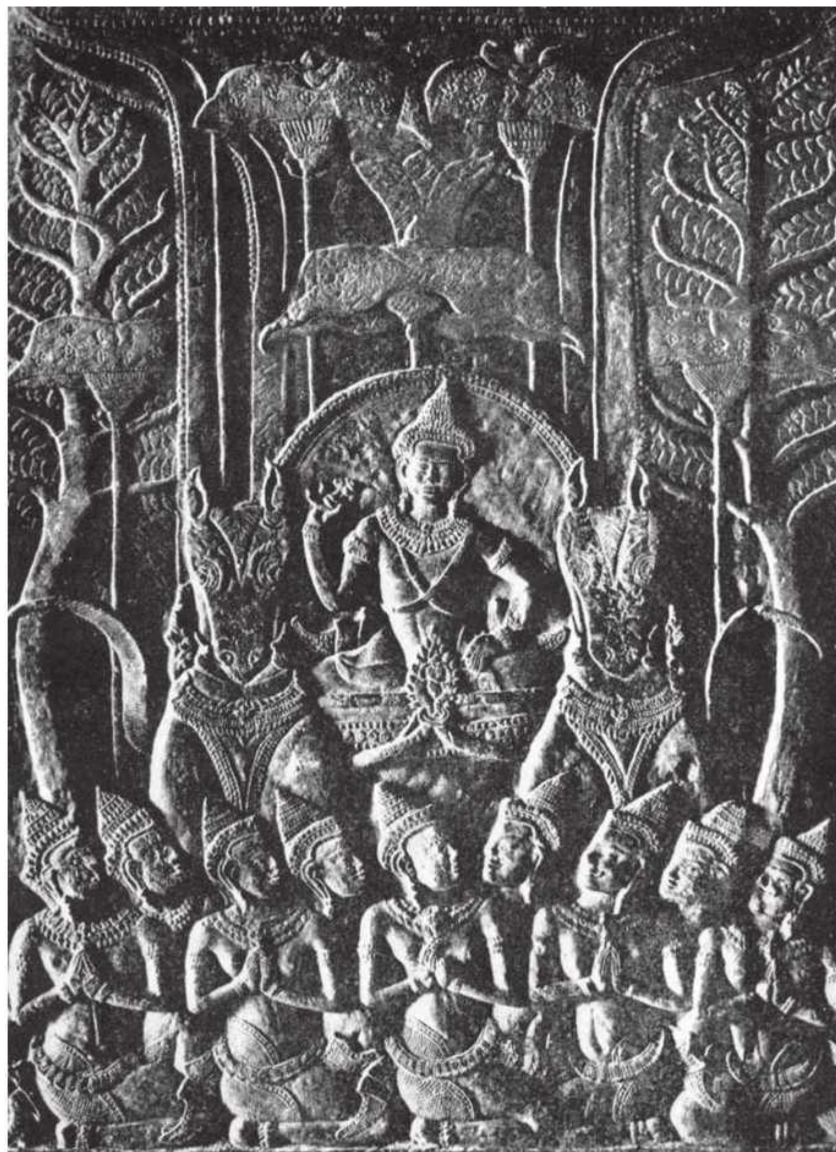


图69　月亮战车（石雕，哥伦比亚，1113—1150年）

英雄的
蜕变

7

我们已经走过了两个阶段：第一个阶段，是从非创造出来的造物主的直接产生物到神话时代易变但永恒的人物；第二个阶段，是从被创造出来的创物主到人类历史的领域。

最初的英雄与人类

我们已经走过了两个阶段：第一个阶段，是从非创造出来的造物主的直接产生物到神话时代易变但永恒的人物；第二个阶段，是从被创造出来的创物主到人类历史的领域。产生物已经浓缩了，意识的领域缩小了。之前因果体是可见的，现在注重微小的不可动摇的事实的人们仅仅能看到的只有它们的次级结果。因此推动宇宙创世循环的不再是神（他们变得不可见了），而是或多或少具有人类特点的英雄，宇宙通过他们实现了命运。在这里创世神话开始让位于传说，正如在《创世记》中亚当和夏娃被逐出伊甸园之后的内容。形而上学让位给史前历史，史前历史一开始是模糊不清的，后来逐渐变得准确详尽了。英雄变得越来越没有传奇性，直到最后在各种当地传说的最后阶段，传奇进入了共同的有记载时期的白昼中。

孩子们像挣脱与绳子纠缠在一起的锚一样，挣脱了月亮米西，他们的社会自由漂浮在清醒意识的白昼世界里。但是我们被告知他们之中存在着如今沉入水下的父亲的直系儿子，就像他最初的孩子们一样，这个儿子在一天中便从婴儿长成成人。这些宇宙力量的特殊携带者构成了精神和社会的贵族阶级。他们充满了双倍的创造能量，他们本身就是启示之源。在过去每个传奇时代的开始阶段，都会出现这类人物。他们是文化的英雄，是城市的创建者。

中国的编年史记载，当大地凝固，人们在河岸地区定居下来时，伏羲，即“天帝”（公元前2953—前2838年）管理着人民。他教他的部落如何结网捕鱼，如何打猎，饲养家畜。他把人分成不同的氏族，制定了人类的嫁娶制度。从蔡河中出来的一个模样像马一般的可怕怪物把一块超自然的石板交托给伏羲，伏羲从中推导出了八卦，时至今日八卦依然是中国传统思想的基本象征符号。他的母亲通过神奇的受孕，怀了十二年后才把他生出来。他拥有蛇的身体，人类的手臂和公牛的头。[1]

他的继任者神农，即“炎帝”（公元前2838—前2698年）身高约

两米一三，有八只脚，人身牛首。他的母亲通过龙的影响而神奇地受孕。难为情的母亲把她的婴儿抛弃在山坡上，但是野兽保护并喂养了他。当他母亲知道后，便把他带回了家。神农在一天之中发现了七十种有毒的植物并找到了它们的解药：通过覆盖在胃部的一块古玻璃，他可以观察到每种草的消化情况。之后他创作了一部名为《神农本草》的药典，这部药典至今仍在使用。他发明了犁和以物易物的体系。他被中国农民尊为"五谷王"。一百六十八岁时他登仙而去。[2]

在过去，这类蛇身国王和弥诺陶洛斯这样的怪物具有特殊的创造世界和保护世界的力量，他们的力量比正常的人类大得多。在那些时代，无比艰巨的任务被完成，人类文明的基础被确立起来。但是随着宇宙演化周期的进展，我们进入了另一个时期。在这个时期中，工作不再由原始人类或超人类来完成，它成为了普遍人类的劳动——控制感情、探索技艺、制定国家的经济与文化制度。现在需要的不是月亮公牛的化身，不是蛇拥有的对命运的八卦智慧，而是预示了心灵的需要和希望的完美的人类精神。因此宇宙演化周期产生了一位人形皇帝，作为人类之王的典范，他将代表未来各代人。

黄帝（公元前2697—前2597年）是令人敬畏的三皇中的第三位。他的母亲是一位国王的妃子，一天晚上她看到一道电光环绕着北斗枢星，由此感应而孕。这个孩子七十天大的时候就会说话，十一岁登基。他独特的禀赋是他的梦：在睡梦中他能够游历遥远的地区，与超自然王国中的神仙结交。登上王位后，黄帝做了整整三个月的梦，在这段时间里他学会了如何控制心灵。在结束第二个时间差不多长的梦后，他获得了教诲万民的能力。他指导他们控制自己内心中的自然力量。

这个伟大的人治理了中国一百年，在他治理期间，人民享受着真正的黄金盛世。他的身边汇聚了六位大臣，他们帮他创设了历法，开创了数学计算，教授制作木头、陶器、金属的用具，教授造船和造车、钱的使用和用竹子做乐器的方法。他选定了祭神的公共场地，制定了私人财产的范围和相关法律。他的王后发明了编织丝绸的技艺。他种植了一百多种谷物、蔬菜和树木；支持驯养鸟类、四足动物、爬

行类和昆虫；教人们使用水、火、木和土；并且调节着潮汐的运动。在一百一十一岁去世之前，凤凰和麒麟都曾出现在皇家花园里，以彰显他的完美统治。[3]

人类英雄的童年

英雄从出生起就被赋予了非凡的力量

人类文化中早期的蛇身牛首英雄天生就携带着大自然世界的创造力量。那正是他的外形的意义。另一方面，人类英雄必须“下降”，重新建立与类人生物的联系。正如我们看到，这正是英雄历险的意义。

但是传奇的创作者很少满足于把世界上伟大的英雄仅仅看成是能够突破限制同类们的界限的人，然后带着任何具有同样信念和勇气的人可能找到的恩惠回归。相反，始终的倾向是英雄从出生时起，甚至在受孕时起，就被赋予了非凡的力量。在传说中，英雄的整个生活就像是以伟大的核心冒险为最高潮的奇迹的盛会。



图70　法老的女儿发现了摩西（布面油画局部，英格兰，1886年）

这符合英雄身份是注定的，而不是获得的的观点，同时引出了人物与传记之间关系的问题。例如耶稣可以被认为是一个通过苦修和冥想获得智慧的人，另一方面人们可以相信神降入凡间，亲自展示人类的生命历程。第一种观点会导致人们从表面上模仿大师，为了突破局限，采取和大师相同的方式，获得超凡的救赎体验。但是第二种观点认为英雄是一个用来思考的象征，而不是追随的榜样。神圣的存在是全能自我的启示，它存在于所有人的心中。因此对生命的思考应该被作为对自身固有的神圣性的思考，而不是作为精准模仿的前奏；启发

不是“做之而成善人”，而是“知之而成上帝”。

当然这种规则并不完全是基督教通常的教义，在基督教的教义中，据称耶稣宣称“天国在人们心里”，但教会坚持认为既然人是根据上帝的形象创造出来的，那么灵魂与它创造者之间的差异是绝对的。因此作为人类智慧的终极，人类“永恒灵魂”与神性之间依然存在二元的差异。对这对对立物的超越是不受鼓励的（确实，这种超越被作为“多神论”而受到抵制，有时人们会因此遭受火刑），然而基督教奥秘派的祷文和日记有很多关于与上帝合一体验的狂喜描写，同时但丁在《神曲》结尾所描写的景象肯定超越了这种正统的、二元的、具体主义的教条，即三位一体的终极存在。如果去见天父的神话只从字面上理解为是对人类终极目标的描述，那么这个教条就没有被超越。

至于把耶稣作为人类的楷模来模仿，或把他作为神来思考的问题，基督教态度的变化历程大致可以总结如下：（1）切实地模仿耶稣，像他一样断绝与人世的关系的时期（原始的基督教）；（2）把被钉在十字架上的基督作为内心的神性来思考，同时作为神的仆人在世间生活的时期（早期和中世纪的基督教）；（3）拒绝大多数辅助冥想的手段，然而同时继续作为神的仆人或工具在世间生活的时期，此时人们已经停止想象神的样子（新教徒的基督教）；（4）试图把耶稣解释为人类的榜样，但不接受他的苦行方式（自由的基督教）。

在第一部分“英雄的历险”中，我们从第一个立足点上探讨了救赎功绩，这个立足点可以被称为心理学的立足点。现在我们必须从第二个立足点来描述救赎功绩，其中救赎功绩成为了同样的超自然奥秘的象征，这个奥秘就是英雄自己重新发现并揭示出来的功绩。因此在这一章中，我们应该首先思考英雄奇迹般的童年，他们的童年表明，内在神圣原则的显现在世间已经有了化身，然后英雄通过各种生活角色完成他命中注定的任务。根据不同时期的需要，生活角色的重要性会有所变化。

用已经确切阐述过的词语来说就是，英雄的首要任务是有意识地体验宇宙演化循环的前导阶段，穿过宇宙形成的各个时期回到最初。接下来他的第二个任务是从原始的深渊返回到当代生活中，在当代生

活中作为具有造物潜力的人，发挥促成改变的作用。黄帝具有梦境的力量：这是他下降和回归的道路。华奈摩伊宁的第二次出生或水中出生使他返回去体验了自然的力量。在汤加讲述蛤蜊妻子的故事中，倒退开始于那位母亲的出生：英雄兄弟从低于人类的生物的子宫中降生。

在英雄个人历程的第二个部分中，英雄的功绩与第一部分中下降的深度是相称的。蛤蜊妻子的儿子们虽然是动物生的，但他们的外形极其俊美。华奈摩伊宁从水和风中获得重生，他的禀赋是用游吟诗人的歌来振奋或平息大自然以及人类身体的力量。黄帝神游仙人的王国，他能教导人们如何获得心灵的和谐。佛陀超越了创世神祇的领域，从虚空中返回，他向世人宣讲避免轮回之苦的救赎之道。

如果真实历史人物的功绩证明他是一个英雄，那么传说的编写者会为他编写出适当的深渊中的冒险经历。那会被描述成进入神奇王国中的旅程，一方面这会被解释为降入心灵的暗夜之海的象征，另一方面会被解释为在各自生活中表现出来的人类命运的各个方面的象征。

古巴比伦阿卡德王国（公元前2250年）的萨尔贡国王（Sargon）的母亲出身卑微，父亲是谁也不得而知。他被放在一个芦苇编织的篮子里，顺着幼发拉底河漂流。农夫阿奇（Akki）发现了他，他被养大成人，做了园丁。女神伊什塔尔青睐这个年轻人，因此他最后成为了国王，被誉为活的神。

印度孔雀王朝的创建者旃陀罗笈多（Candragupta）被放在一个陶土罐中，丢弃在牛棚入口。一个牧人发现并抚养了这个婴儿。一天当小旃陀罗笈多和伙伴玩国王审判犯人的游戏时，他命令说罪大恶极的犯人应该被砍掉手和脚。然后按照他的话，被砍掉的手和脚又回到原处。一位经过的王子看到了这个神奇的游戏，他用一千元钱买下了小旃陀罗笈多，到家后通过他身上的印记发现，小旃陀罗笈多是孔雀家族的人。

教皇格列高利一世（540？—604年）是贵族家庭的孪生兄妹所生，他们受到魔鬼的怂恿而发发生了乱伦。他懊悔的母亲把他放在一

个小箱子里送入大海。渔民发现并抚养了他，十六岁时他被送进修道院接受对未来牧师的教育。然而他渴望骑士般的勇士生活。他登上一条船，被奇迹般地带到了他父母的国家，在那里他与王后喜结良缘——不久发现王后就是他的母亲。发现第二次乱伦后，格列高利在海上苦修了十七年，他被链条锁在海中的礁石上，链条的钥匙被扔进海水里，但在漫长的苦修期结束时，人们在鱼肚子里发现了钥匙，这被认为是幸运的征兆：忏悔者被送到罗马，后来他在那里被选为教皇。[4]

查理曼大帝（Charlemagne，742—814年）还是个孩子的时候被他的哥哥迫害，于是逃到了萨拉森人的西班牙。在那里他改名为梅涅特（Mainet），为国王服务。他说服了国王的女儿，转而信奉基督教。两人秘密地结婚了。经过进一步的行动之后，这位皇家的年轻人返回法国，推翻了以前迫害他的哥哥，成功地登上皇位。之后他在十二位大臣的辅佐下统治了一百年。在所有的传闻中，他长着又长又白的胡子和头发（事实上查理曼大帝没有胡子，而且是个光头）。一天，他坐在审批树下为一条蛇主持公道，蛇为了表示感谢，送给他一个护身符，使他和一个已死的女人相爱了。这个护身符掉入了艾克斯的一口井中，这就是为什么艾克斯成为了国王最喜欢的居住地。在对抗萨拉森人（Saracens）、萨克森人（Saxons）、斯拉夫人（Slavs）和北方人（Northmen）的长期战争后，这位长生不老的国王逝世了。不过他只是睡着了，他在国家需要他的时候还会醒来。在中世纪的晚期，他曾从死亡中复活，参加了十字军东征。[5]

每一个传记都展示了各种被合理化的婴儿放逐与回归的主题。这是所有传说、童话故事和神话的突出特点。作者通常会努力使这个主题显得具有真实性。然而如果故事中的英雄是伟大的族长、巫师、先知或神的化身，那么对这些奇迹的描述就会不受限制了。

犹太人中流传的关于他们的祖先亚伯拉罕诞生的传说，为超自然婴儿的放逐提供了很好的例子。宁录（Nimrod）观察星象，预示了亚伯拉罕的诞生。

这位不虔诚的国王是个精明的占星家，他从星象看出他这个时代将诞生

一个起来反抗他的人，这个人还会揭穿他信仰宗教的谎言。星象所预言的命运令他恐惧，他找来王子和大臣，询问他们的建议。他们回答道："我们一致认为您应该建造一个巨大的房子，在入口设置卫兵，然后昭告天下，所有孕妇和她们的接生婆都将一起在那里待产。当孕妇分娩，孩子出生后，如果生的是男孩，接生婆就必须把孩子杀死。如果生的是女孩，孩子就可以活命，女孩的母亲将得到礼物和贵重的衣服。传令官还会宣布：'这是对生女孩的女人的待遇。'"

国王对这个建议很满意，他在全国张贴布告，征召所有的建筑师来为他建造巨大的房子，这座房子高六十厄尔（约六十九米），宽八十厄尔（约九十一米）。房子建好后，他发布了第二份布告，把所有孕妇召集到那里囚禁起来。他指派官员们去把孕妇带到房子里，在房子里和房子周围安排了卫兵，防止孕妇逃跑。而且他把接生婆送进房子里，命令她们杀死刚出生的男婴。如果孕妇生的是女孩，就会给她穿上亚麻布、丝绸的绣花衣服，让她风风光光地离开囚禁的房子。就这样将近七万个孩子被杀死。后来天使来到上帝面前说："你没有看到迦南的儿子，那个亵渎神的罪人所做的事情吗？他杀死了那么多无辜的婴儿。"上帝回答道："圣洁的天使，我看到了，我也知道，因为我没有打盹，也没有睡觉。我看到并知道隐藏的秘密和被揭露出来的事情。你会看到我将如何处置那个亵渎神的罪人，因为我要亲手严惩他。"

大概就在这个时候，他拉（Terah）迎娶了亚伯拉罕的母亲，她怀上了孩子……当临近分娩时，她因为恐惧而离开了城市，沿着山谷的边缘，向沙漠走去，碰巧看到了一个山洞。她走进这个避难所，第二天阵痛发作，她生了个男孩。整个洞穴充盈着这个孩子面容的光辉，就像太阳的光辉，他的母亲异常欢喜。她所生的孩子就是我们的祖先亚伯拉罕。

他的母亲对儿子哀叹道："可惜我把你生在宁录当国王的时候。已经有七万个男孩被杀死了，我害怕你也会遭此不幸。如果他听说你的存在，便会来杀死你。死在这个洞穴里总好过我看着你被杀死在我的怀中。"她脱下自己穿的衣服，用衣服包裹住孩子。然后把孩子遗弃在山洞里并说道："愿上帝与你同在，愿他没有舍弃你。"

就这样亚伯拉罕被丢弃在洞穴里，没有人哺育，他开始嚎啕大哭。上帝派天使加百利下凡给他奶喝，天使让奶从婴儿右手小小的手指中流出，他吮吸着奶水，直到第十天他站起来，开始四处走动。他离开了洞穴，沿着山谷的边缘前行。当太阳下沉，星星出来时，他说："这些星星都是神！"当黎明降临，星星看不到的时候，他说道："我不会再膜拜星星，因为它们不是神。"随即太阳出来了，他说："这是我的神，我要赞美他。"但是太阳再次落山，他说道："他不是神。"看到月亮时，他把月亮称为神，并要向它致以神圣的敬意。之后月亮变得昏暗了，他大喊道："这也不是神！一定有一位调动日月星辰的神。"[6]

命中注定的孩子不得不面对长期的默默无闻

蒙大拿的黑脚族流传着一个杀死怪物的青年库伊斯（Kut-o-yis）的故事。当他年老的养父母把野牛血块倒到罐子里煮的时候发现了他。

> 罐子里立即发出了孩子啼哭的声音，就好像他被烧伤或烫伤了。他们向罐子里看，发现了一个小男孩，他们很快把男孩从水里捞了出来。他们非常吃惊……第四天的时候孩子说话了，“把我依次捆绑在棚屋的支柱上鞭打，当捆到最后一根柱子时，我会从捆绑中摆脱出来并且长大成人。”年老的女人这样做了，当她把他绑在棚屋的每一根立柱上鞭打时，可以看到他在长大。最后当她把孩子绑在最后一根立柱上时，他长成了一个男人。[7]

童话故事中被放逐的孩子常常是被瞧不起或身患残疾，比如受虐待的老幺、孤儿、继母或继父的孩子、“丑小鸭”或地位低微的侍从。

普韦布洛（Pueblo）的一个年轻女孩正帮她妈妈用脚搅拌制作陶器的黏土，她感觉有一块泥溅到了她腿上，她没有多想。

> 过了一些日子女孩觉得有什么东西在她肚子里动，但她完全没有想到自己要生孩子了。她没有告诉妈妈，但是肚子越长越大。一天早上她感到非常恶心，下午便生出了一个婴儿。这时她妈妈才知道自己的女儿生了孩子。妈妈对此非常生气，但当她看到婴儿时，发现那根本不像婴儿，而是有两个突出物的圆东西，那是一个小罐子。“你从哪儿弄来的这个东西？”她妈妈说。女孩只是哭泣，这时她爸爸回来了。“没关系，我很高兴她生了孩子。”他说。“但这不是婴儿。”她妈妈说。她爸爸去看女儿生出来的东西，发现那是一个小水罐。看完之后他非常喜欢那个小水罐。“它在动。”他说。不久之后小水罐开始长大。二十天后长成了大水罐。他可以和孩子们到处走，还能说话。“外祖父，把我带到门外去，这样我就能看到周围了。”他说。于是每天早上外祖父都会把他带到外面，他可以看着孩子们。其他孩子非常喜欢他，发现他其实是个男孩，水罐男孩。这是从他的谈话中知道的。[8]

命中注定的孩子不得不面对长期的默默无闻。这是一段极度危险、失意或饱受耻辱的时期。他被向内扔进自己的内心深处，或者被向外抛入未知领域。无论哪种情况，他所接触到的是未曾探索过的黑暗。这里有出人意料的鬼怪神灵，有善意的，也有恶意的，天使、提供帮助的动物、渔夫、猎人、干瘪的丑老太婆或农夫都可能出现。人世生活的年轻学徒可能在动物群中被抚养长大，可能像齐格弗里德那样在地下被滋养生命之树树根的土地神抚养长大，或者独自在某个小

房子里（讲述这类故事的方式非常多）成长，他们领悟到了存在于已知世界之外的萌芽力量。

神话认为面对这种经历并在其中存活下来需要具有非凡的能力。有关英雄在婴儿期具有早熟的力量和智慧的轶事比比皆是。赫拉克勒斯（Herakles）在摇篮里勒死了一条由女神赫拉派来伤害他的蛇。波利尼西亚的毛伊套住了太阳，让它的下沉变慢，这样他妈妈就有时间给他做饭了。正如我们已经看到的：亚伯拉罕获得了只有唯一一个上帝的知识；耶稣挫败了聪明的人；还是婴儿的佛陀被放在树荫下时，他的奶妈突然发现整个下午树荫都没有移动，而佛陀进入了瑜伽入定的状态，一动不动地坐着。

受爱戴的印度救世主奎师那幼年时被放逐到高库拉（Gokula）和布林达班（Brindaban）的牧牛人中，在此期间的壮举构成了生动的系列故事。名叫布陀那（Putana）的小妖精变成一个美女走进来，但是她的乳汁有毒。她走进孩子养母雅苏达（Yasoda）的房子，表现得非常友好，不久她就把孩子抱在她的腿上，让孩子吮吸她的乳汁。奎师那用力地吮吸，把她的生命吸了出来，她倒地而亡，恢复了原本巨大而可怕的样子。然而当腐臭的尸体被火葬时，它发出了甜甜的香味，因为当神圣的婴儿吮吸她的乳汁时，同时给予了她救赎。

奎师那是一个淘气的小男孩。当挤奶女工睡着时，他喜欢偷走一罐罐的凝乳。他会爬上高高的架子，把放在他够不着的地方的食物吃掉并且洒得到处都是。女孩们叫他凝乳小偷，还会向雅苏达抱怨，但他总能编造出理由。一天下午他在院子里玩，有人警告他的养母说他正在吃黏土。雅苏达拿着一根鞭子赶到，但奎师那把嘴唇擦干净了，而且对这件事完全否认。她扒开他脏脏的嘴巴，想一探究竟，却看到了整个宇宙，也就是“三界”。她想：“我多傻，以为自己的儿子是三界的主宰。”然后一切又变得模糊起来，她立即忘掉了奎师那偷吃的那个时刻。她爱抚着小奎师那，把他带回家。

放牧的人习惯于膜拜因陀罗（Indra），他是天空之王，是司雷雨的主神，相当于希腊神话中的宙斯。一天当牧人们供奉供品时，少年

奎师那对他们说："因陀罗不是至高无上的神，尽管他是天空之王，但他害怕泰坦。另外，你们祈祷的雨水和繁荣取决于太阳，太阳把水吸上去，再变成雨落下来。因陀罗能做什么？无论发生什么都取决于大自然和心灵的法则。"然后他把他们的注意力引向附近的树林、溪流和小山，又特别引向了牛增山（Mount Govardhan），因为这些比遥远的天气主宰更值得膜拜，于是他们把鲜花、水果和糖果供奉给了牛增山。

奎师那自己变成了另一种样子，他变成了山神，接受人们的供品，同时还在牧人当中保留了他原来的形象，和牧人们一起膜拜大山之王。山神接受了供品并吃光了它们。

因陀罗被激怒了，他召唤云神并命令他降下倾盆大雨，直到把一切都冲走。一片暴风雨云覆盖了这个地区，暴雨倾泻而下，就好像世界末日即将降临。然而少年奎师那用他无尽的能量让牛增山发热，用他的小手指举起大山，让人们在山下面躲避。雨水打在山上，发出嘶嘶声，随即蒸发了。倾盆大雨下了七天，但没有一滴雨落在牧民的社区。

因陀罗这时意识到他的对手一定是原始存在的化身。第二天当奎师那出来放牧，吹奏着他的笛子时，天空之王从他高贵的白象艾拉瓦塔（Airāvata）上下来，俯身在微笑着的少年的脚前表示投降。[9]

结束童年的冒险，英雄真正的性格特征显露了出来

童年期一系列故事的结尾是英雄在长期默默无闻之后的回归或被认可，在此之后，他真正的性格特征显露了出来。这个事件可能会促成重大的转折点，因为这相当于出现了迄今为止人类生活中所没有的力量。早期的模式分解成碎片或消失，灾难出现在眼前。在看起来一片混乱的时期过后，新因素的创造价值显现出来，世界以出乎意料的光辉重新出现。这类被钉死在十字架上然后复活的主题既可以用英雄自己的身体来表现，也可以用英雄对世界的影响来表现。在普韦布洛的水罐故事中我们可以看到第一种方式。

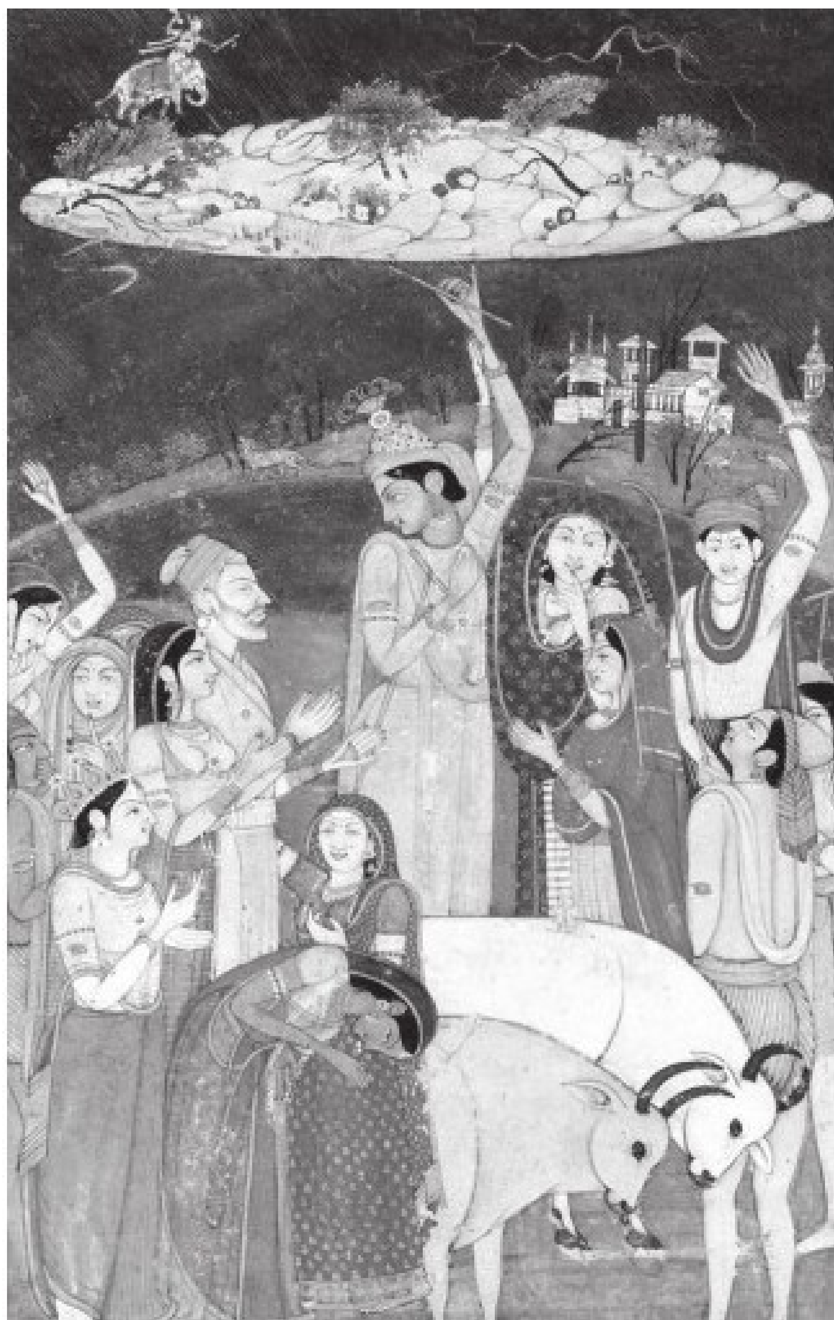


图71　奎师那托起牛增山（纸上彩绘，印度，约1790年）

男人们要出门猎野兔，水罐男孩也想去。“外祖父，你可以把我带到山脚

下吗，我想猎野兔。”“可怜外孙，你不能猎野兔，因为你没有胳膊和腿。”外祖父说。但是水罐男孩非常想去。“无论如何带上我，你年纪太大，什么都做不了。”他的母亲痛哭着，因为她的孩子没有腿，没有胳膊，没有眼睛。他们可以给他嘴里喂饭吃，也就是水罐的罐口。于是第二天早晨他的外祖父把他带到南边的平地上。然后他就开始滚动，很快他看到了野兔的踪迹并紧跟在它后面。野兔打算跑掉，他开始追赶。在他将要来到沼泽地之前，他遇到了一块石头并撞了上去，罐子碎了，一个男孩跳起来。他很高兴自己的表皮被撞破了，这样他成为了一个高大的男孩。他的脖子上戴着很多珠子，耳朵上戴着绿松石耳环，穿着跳舞短裙、鹿皮鞋和鹿皮衬衫。

奎师那建议牧人膜拜大山而不是众神之王的做法在西方读者看来可能有些奇怪，其意义在于奉献的方法必须从信徒所知道、所喜爱的事物开始，而不是遥远的、无法想象的概念。既然神性是每个人内在固有的，那么神可以通过任何深受尊重的事物来彰显自己。此外，正是信徒固有的神性使得他有可能发现外部世界中的神性。膜拜期间奎师那一身两处便说明了这个奥秘。

抓到一些野兔后，他回到原地并把野兔交给外祖父，外祖父得意洋洋地带他回家了。[10]

生动鲜明的爱尔兰勇士库丘林（Cuchulainn）体内燃烧着宇宙的能量，他是中世纪阿尔斯特系列故事（也就是所谓的红队武士会系列故事）中的主要英雄，他会像火山一样突然爆发，摧毁他自己和周围的一切。

The Hero with A Thousand Faces

中世纪爱尔兰的系列传奇故事包括：（1）《爱尔兰神话集》（*The Mythologyical Cycle*），它记录了史前人类移居到爱尔兰岛的故事和他们的战争，特别描写了被称为“伟大母亲的孩子达纳（Dana）”的神族的功绩。（2）《米利都人的编年史》（*The Annals of the Milesians*），即最后来到爱尔兰建立了凯尔特王朝（Celtic dynasties）的梅利西安人（Milesius）的子孙的准历史性编年史。凯尔特王朝一直存续到12世纪，直到亨利二世统治的盎格鲁—

诺曼人入侵爱尔兰才结束。（3）《阿尔斯特红队武士会系列故事》（*The Ulster Cycle of the Knights of the Red Branch*），它主要讲述的是库丘林在他叔叔康纳尔王（Conchobar）的宫廷中完成的功绩：这个系列的故事在很大程度上影响了亚瑟王传奇在威尔士、布列塔尼和英格兰的发展——康纳尔王宫廷是亚瑟王宫廷的蓝本，库丘林的功绩是亚瑟王侄子高文爵士（Sir Gawain）的功绩的蓝本。高文爵士是最早的英雄，他的很多冒险经历后来被归在兰斯洛特、珀西瓦尔（Perceval）和加拉哈特（Galahad）的名下。（4）《爱尔兰勇士故事集》（*The Cycle of the Fianna*），爱尔兰勇士是在芬恩·麦克库尔带领下的一队英勇的战士，其中最著名的故事是芬恩、芬恩的新娘詹尼（Grianni）和他的侄子迪尔梅德（Diarmaid）之间的三角恋。这一爱情故事中的许多情节出现在著名的特里斯坦（Tristan）和伊索尔德（Iseult）的故事中，流传至今。（5）《爱尔兰圣徒的传说》（*Legend of the Irish Saints*）。

基督教爱尔兰童年故事中的“小人”是早期异教神祗达南神族（Tuatha De Danaan）的缩小版。

如故事所说，当他四岁的时候，便去对战他叔叔康纳尔王的“男孩军团”，每个人都有他们自己擅长的运动项目。带着黄铜制成的曲棍球球棍、银球、标枪和玩具长矛，他向着宫廷所在的马尼亚城（Emania）前进。在那里他未经允许就冲到男孩们之中——“有一百五十个男孩，他们以康纳尔王的儿子弗拉梅因（Follamain）为首，在草地上练习爱尔兰式曲棍球和武术”。场地上的所有男孩猛烈地攻击库丘林。他用拳头、前臂、手掌和小盾牌挡开了同时来自各个方向的球棍、球和长矛。接下来他有生以来第一次充满了战斗的狂热（这是一种奇怪的、特有的改变，后来被称为他的“发作”或“变形”），在所有人反应过来之前，他已经撂倒了五十个最壮的男孩。男孩军团中五个男孩从国王身边急忙逃跑，国王正坐在那里和能言善辩的费格斯（Fergus）下象棋。康纳尔王站起来，插手干预这场混乱。但是库丘林不肯住手，直到康纳尔王把所有的男孩都置于自己的保护之下。[11]

库丘林持有武器的第一天就充分展示了自己。他既没有冷静地克制自己的表现，也没有显露出奎师那行为中有趣的讽刺。相反，库丘林和其他人第一次知道他力大无穷。巨大的力量从他生命的深处爆发出来，而且必须即兴地、快速地应对它。

另一件事也发生在康纳尔王宫廷里，当时德鲁伊教的卡巴德

（Cathbad）预言，在那一天拿起武器、穿上盔甲的小伙子的英明会令全爱尔兰年轻人的名字黯然失色，但他的生命非常短暂。库丘林立即要求给他战斗的装备。他的力气非常大，提供给他的十七套武器都被他弄散了架，直到康纳尔王把自己的装备提供给他。然后他又把一辆辆战车摧毁成碎片。只有国王的战车能禁得起他的尝试。

库丘林命令康纳尔王的战车御者驾车带着他驶过遥远的“警戒浅滩”，不久来到了涅赫坦（Nechtan）之子邓恩（Dun）的堡垒，他砍掉了抵抗者的头，并且把他们的头颅固定在战车的侧面。在返回的路上，他跳到地面上，单凭奔跑和速度抓住了两只块头最大的雄鹿。他用两块石头击落了空中飞翔的二十四只天鹅。他用皮带和其他装置把雄鹿和天鹅拴在战车上。

当战车靠近马尼亚城市和堡垒时，女先知莱瓦彻（Levarchan）惊恐地看到了这壮丽的场面。“敌人流血的头颅使战车充满荣耀，”她宣称，“美丽的白天鹅在战车里和他作伴，整头野雄鹿被拴在战车上。”“我认识战车上的勇士，”国王说，“他是我妹妹的儿子，只是个小男孩，今天他出去行军，他的手肯定会被鲜血染红。如果他的愤怒没有被及时制止，马尼亚所有的年轻人都会被他杀死。”必须尽快想出一个减弱他狂热的方法，人们想到了一个主意。堡垒中以莱瓦彻为首的一百五十个女人“赤身露体，毫无遮掩地走出堡垒迎接他”。成年女性这样袒露身体让小勇士感到难为情或不知所措，他别开视线，就在这时男人们抓住他，把他浸泡在一个大冷水桶里，桶的侧板和铁箍化为了碎片，他又被浸入第二个木桶中，桶里的水被他的狂热煮沸了。当他进入第三个木桶时，桶里的水只是变得很热。就这样库丘林的狂热被减弱了，城市得救了。[12]

> 他真是一个漂亮的男孩：库丘林每只脚有七个脚趾头，每只手有很多手指头。他的眼睛非常明亮，每只眼睛有七个瞳孔，每个瞳孔都闪耀着宝石般的光芒。每侧面颊有四颗痣：分别呈现蓝色、深红色、绿色和黄色。在两只耳朵之间长着五十绺亮黄色的长发，像蜂蜡一样黄，或者像白金胸针一样在阳光下闪烁。他披着绿色的斗篷，胸前扣着银搭扣，穿着金线做成的衬衫。[13]

但是当他发作或变形时，“他变得可怕而多样，变成了人们迄今

为止未知的生物”。从头到脚，他的肉、四肢、每一个关节、每一个尖端都在颤抖。他的脚、小腿和膝盖自己移到了他的后面。头部前面的肌肉被拉扯到脖子后面，形成了一个比满月孩子的脑袋还大的隆包。

> 一只眼睛深深地陷在脑袋里，抵在枕骨上，一只野生苍鹭都不一定能把他的这只眼睛衔到脸颊表面。相反另一只眼睛会自己突然凸出来，挂在脸颊上。他的嘴七扭八歪，一只歪到耳朵那里……嘴里会喷射出火花。心脏在他体内跳动的声音就像恶犬的狂吠，或者像进攻狗熊的狮子发出的咆哮。他的狂怒蒸腾而起，在他的头顶上形成了剧毒的倾盆大雨和红彤彤的火花。他的头发纠缠在一起……如果他站在一棵果实累累的苹果树下，摇动苹果树，我们可以猜想到没有一个苹果会落到地上。它们都会被一个个戳在他的头发上，因为当他发怒时，头发会根根直立。他“英雄的发作”从他的前额投射出来，比一流士兵的磨刀石更长、更厚。（最后）从他头皮正中心向上垂直喷射出的黑血比大船的桅杆更高、更粗、更长、更坚硬。而且黑血被散布到四个基本方向上，由此形成了一片阴暗的魔法迷雾，就像冬日的夜晚国王走近宫殿时看到笼罩在宫殿上的烟幕一样。[14]

战士英雄

英雄的功绩会为世界注入创造的力量

英雄的出生地或他将在那里完成成人功绩的遥远的放逐地就是世界的中心。就像水下泉水产生的涟漪，宇宙的形式也从源头一圈圈扩展开来。

“在广阔、静止不动的深渊之上，在天空的九重球体和七层地面之下，就是宇宙的中心。那是世间最安静的地方，那里夏天永驻，布谷鸟鸣叫不息，白色少年也因此恢复了意识。”西伯利亚雅库特人（Yakuts）的英雄神话就是这样开始的。白色少年开始去弄明白自己在哪儿以及自己居所的模样。他的东面是一大片开阔的闲田，中间耸立起一座高山，山巅有一棵巨大的树。这棵树的树脂透明，发出香甜的气味，树皮永远不会干枯、开裂，树液闪着银光，茂密的树叶永远不会枯萎，树上的柔荑花好似一串倒扣的杯子。树的顶端超出了七重天，被主神伊林艾托乔（Yryn-ai-tojon）当作了拴牛马的柱子。树根穿入地下的深渊，在那里它们形成了神秘生物住所的支柱，这些生物是那个地区所特有的。这棵树通过叶子与天上的生物交谈。

当白色少年转向南面时，他看到在绿草如茵的平原中间是平静的牛奶湖，湖面上没有一丝风，波澜不惊。湖岸周围是凝乳构成的湿地。他的北面有一片幽暗的森林，森林里的树日日夜夜地发出沙沙声，那里生存着各种各样的动物。耸立的高山似乎戴着白色的兔毛帽子，它斜靠着太空，避免北方侵袭这片中间地区。低矮的灌木丛向西延伸，灌木丛之外是高大的冷杉森林，森林后面有几座起伏平缓的孤峰隐约闪现。

白色少年在日光中看到的世界是这样的。不久他厌倦了一个人待着，他走到巨大的生命之树前祈祷道：“尊敬的女神，我的树和我的住所的母亲，所有生物都成双成对，繁衍后代，我却独自一人。现在我要去旅行，寻找和我属于同类的妻子。我想和我的同类比较一下力

量，我想熟悉人类，按照人类的方式生活。不要拒绝给予我祝福，我谦卑地祈祷，俯首屈膝。”

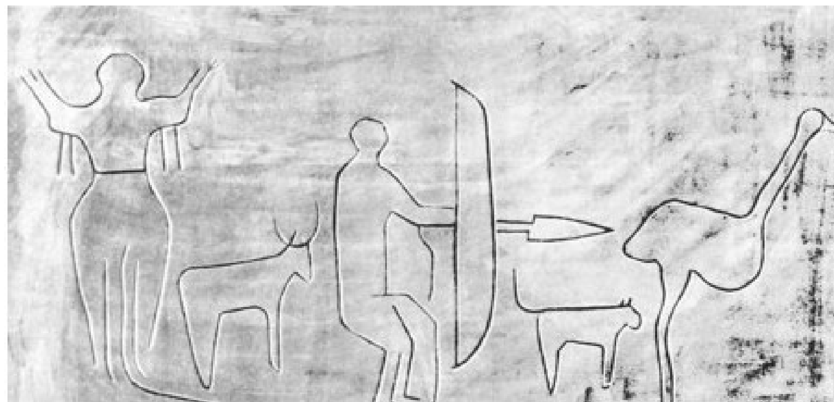


图72　岩石雕刻（旧石器时代，阿尔及尔，日期不详）

然后大树的树叶开始低语，树上落下乳白色的雨，滴落在白色少年身上。一阵温暖的风吹过，大树开始呻吟，树根处出现了一个女人腰部以上的身体：这是一个中年女人，目光诚恳，头发披散，裸露着胸部。女神让少年从她巨大的乳房中吸取乳汁，喝下乳汁后少年感到自己的力量增加了百倍。女神同时向少年许诺，他将获得所有的幸福，祝福他不会遭受水、火、铁及其他任何事物的伤害。[15]

英雄从宇宙中心出发，去实现他的命运，他成年后的功绩为世界注入了创造的力量

> 歌唱年老的华奈摩伊宁；
> 湖水上涨，大地震动，
> 铜山颤抖，
> 巨大的岩石发出回响，
> 群山裂开，化为碎片，
> 岸上的石头变得粉碎。[16]

这是游吟诗人歌唱英雄的诗歌中的一节，其中充满了有关神奇力量的诗句，英勇武士的剑刃闪耀着造物之源的能量：剑刃所到之处，陈腐的势力分崩离析。

神话中的英雄所拥护的不是已有的事物，而是将要形成的事物，被他杀死的恶龙正是代表现状的怪兽：它紧紧地抓住过去不放。英雄从默默无闻中脱颖而出，而大权在握的敌人却强大威风。他是敌人、恶龙、暴君，因为他利用地位所赋予的权力谋取私利。他是固着者，不在于他固守“过去”，而在于他的“固守不放”。

The Hero with A Thousand Faces

在这里我保留了早期的泰坦式半兽英雄（城市的创建者，文化的给予者）与后来完全成为人形的英雄之间的区别。后者的功绩通常包括杀死前者，比如蛇身怪物和人身牛首怪物这些过去的恩惠给予者。（不再适应时代的神立即变成了摧毁生命的魔鬼。它们的形体必将被毁掉，能量必将被释出）并不罕见的是，属于宇宙演化循环早期阶段的功绩被赋予人类英雄，或者早期的英雄被人类化，并延续到后来的阶段。但是这类混杂和改变并不会影响普遍的规则。

暴君非常傲慢，因此他注定会灭亡。他之所以傲慢，是因为他认为他的力量源于自身，这样他就像小丑一样，误把影子当成了实物，被欺骗就是他的命运。神话中的英雄从黑暗中再次出现，那黑暗就是白天里的各种形体之源。他们带来了暴君注定灭亡的秘密。通过按按钮那样简单的举动，他消灭了咄咄逼人的事物。英雄的功绩是不断粉碎已经形成的事物。宇宙演化的循环在继续：神话聚焦于事物的成长。变形、流动和不顽固、不沉重是活着的神的特点。此刻存在的伟大人物将被摧毁，切成碎块，分散在四方。简单来说就是，食人魔或暴君是大量既成事实的捍卫者，英雄是创造性生命的拥护者。

英雄的基本行为就是在清除障碍

人形英雄的时期在村庄和城市遍布大地的时候才刚刚开始。许多来自远古的怪物仍潜伏在偏远的地区，出于恶意或绝望，这些怪物在试图对抗人类社会。它们必须被清除，此外，人类的暴君篡夺邻人的财物，是普遍痛苦的缘由，他们必须被制服。英雄的主要功绩就是把

这些怪物和暴君清理干净。

血块男孩库伊斯从罐子中蹦出来，在一天内长大成人，他杀死了养父母凶残的女婿，然后对抗乡下的食人魔。他消灭了残忍的熊部落，除了一只即将分娩的母熊。“她恳求能饶她一命，于是血块男孩放了她。如果他把她杀掉，那么世界上就不会再有熊了。”然后他消灭了蛇的部落，不过同样留下了一条即将做母亲的母蛇。接下来他故意沿着一条别人认为很危险的路前行。

> 当他沿着路走的时候，一阵大风暴席卷而来，最后把他卷到了一条大鱼的嘴里。这是一条吸口鲤鱼，大风就是它的吮吸造成的。他进入鱼的胃里，看到那里有很多人，其中许多人已经死了，但有一些还活着。他对人们说：“啊，它的心脏一定长在这里的什么地方。我们来跳舞吧。”于是他把脸涂成白色，在眼睛和嘴周围涂上黑圈，在头上绑上一把白色的石刀，刀尖朝上。他们还拿出了用兽蹄做成的拨浪鼓。人们开始跳舞。血块男孩坐着用双手做出翅膀扇动的动作并唱了一会儿歌。然后他站起来跳舞，跳上跳下，直到头顶的刀刺中了鱼的心脏。他把心脏割下来，切开鱼肋骨之间的肉，把所有人都放了出去。



图73　法老那尔迈（Narmer）杀死一个战败的敌人（片岩雕刻，古王国，埃及，公元前3100年）

血块男孩说他必须继续他的旅行。在开始旅行前，人们警告他说，过一

会儿他会见到一个女人，她总是向人们发出挑战，让他们和她摔跤，但是他千万不要和她说话。他没有在意人们说的话，走了一小段路后他看到一个女人在招呼他过去。“不，”血块男孩说，“我着急赶路。”然而当女人第四次招呼他过去时，他说：“好吧，不过你得等一会儿，因为我累了，想休息休息。等我休息好了，我会过去和你摔跤的。”在休息的时候，他看到从地上冒出许多大刀，几乎被草丛掩藏住了。血块男孩立刻反应过来，这个女人会把和她摔跤的人扔到刀子上，令他们丧命。他休息好后便走过去。女人让他站在刀的附近，但他说：“不，我还没太准备好。在我们开始摔跤之前先来稍微活动活动。”于是他开始和那个女人玩耍，他迅速抓住她，把她扔在刀上，她被切成了两截。

血块男孩继续着他的旅行，过了一会儿，他来到一个营地，那里有一些年老的女人。这些女人告诉他再走一小段路他会遇到一个荡秋千的女人，但是他绝不要和她一起荡秋千。过了一会儿他来到一个地方，在那里他看到一条湍急的河流的河岸上有一架秋千。一个女人在荡秋千。他观察了她一会儿，看到她把人荡出去，让他们掉进水里，借此杀死他们。当识破这个诡计后，他来到那个女人面前。“你有一架秋千，让我看你荡秋千吧。”他说。“不，”女人说，“我想看你荡秋千。”“嗯，”血块男孩说，“但你必须先荡。”女人说：“好吧，现在我就要荡了，看着我。然后我会看你荡秋千。”于是女人荡起来，荡到了河面上。当她这样做的时候，血块男孩看明白了秋千的原理架构。“你再荡一次，让我做好准备。”当女人这次荡出去的时候，他砍断了藤蔓，女人掉进了水里。这发生在卡特班克河（Cut Bank Creek）上。[17]

通过“杀死巨人的杰克”这类幼儿故事以及对诸如赫拉克勒斯和提修斯这些英雄的经典描述，我们已经熟悉了这类壮举。它们在基督教圣徒的传说中比比皆是，下面这个关于圣玛莎的动人的法国故事就是其中一个例子。

从前在罗纳河（Rhone）的河岸上，在阿维尼翁（Avignon）和阿尔勒（Arles）之间的森林里有一条恶龙，它的模样半兽半鱼，长得比牛还大，比马还长，有着兽角一样锋利的獠牙，身体两侧长着巨大的翅膀。这只怪兽杀死了所有的旅行者，弄沉了所有的船只。它从加拉提亚（Galatia）漂洋过海来到这里。它的父母是利维坦（Leviathan，生活在大海里的蛇形怪物）和奥纳哲（Onager，加拉提亚的一种可怕走兽，它所接触的事物都会着火燃烧）。

圣玛莎应人们诚挚的要求，前去对抗恶龙。她发现恶龙正在森林里吞食一个人，于是将圣水洒在恶龙身上并展示十字架。这个怪物立即被征服了，像小羊羔一样来到圣徒的身边，她把腰带绕在怪兽的脖子上，把它带到临近的村庄。在那里民众用石头和棍棒杀死了恶龙。

由于人们一直用塔拉斯各（Tarasque）来称呼恶龙，因此这个镇子被取

名为塔拉斯孔（Tarascon），以此作为纪念。在那时之前，镇子一直被称为内尔卢茨（Nerluc），也就是黑湖，因为那里的河流两边是幽暗的森林。18

古时候作为战士的国王认为他们的任务就是杀死怪兽。确实，这种英雄对抗恶龙的光辉套路成为了所有改革运动自我辩护的绝佳手段。由此无数纪念性的碑文被撰写出来，这些碑文充满了浮夸的自满情绪，比如下面这段古巴比伦阿卡德区萨尔贡王的楔形文字展现的那样。他摧毁了一座座古代苏美尔人的城市，而他的人民的文化却源自苏美尔文化。

萨尔贡，阿卡德的王，女神伊什塔尔的副摄政者，基什（Kish）的国王，安努（Anu）神的帕师舒（Pashishu）[54]，大地之王，恩利尔神的伟大伊沙库（ishakku）[55]：他重创乌鲁克（Uruk）城，摧毁了它的城墙。他与乌鲁克的人民交战，俘获了他们，给他们戴上镣铐，押送他们走出恩利尔之门。萨尔贡，阿卡德的王，与乌尔（Ur）的人民交战并击败了他们。他重创他们的城市，摧毁了它的城墙。他重创埃·尼拿尔（E-Ninmar），摧毁了它的城墙。他征服了从拉格什（Lagash）到大海的所有地区，他在大海里清洗他的武器……

情人英雄

从敌人手中争夺来的盟主权；征服邪恶的怪物而赢得的自由；从紧抓不放的暴君那里释放出来的生命能量都被象征为女性。她是无数英勇屠龙行为后获得的少女，是从猜忌的父亲那里被诱拐跑的新娘，是从罪恶情人手中被解救出来的童贞女。她是英雄本身的“另一部分”，因为“他们不可分割”：如果他是统治世界的君主，那么她就是世界；如果他是战士，那么她就是英雄的名声。她是英雄命运的象征，英雄将从环境的束缚中释放出他的命运。然而当他对自己的命运一无所知或者被错误的想法蛊惑时，他的任何努力都将克服不了障碍。[56]

健壮的少年库丘林住在他叔叔康纳尔王的宫殿之中，引得贵族们担忧他们妻子的贞操。他们建议应该给他找一个妻子。国王的信使来到爱尔兰的每一个省，但找不到一个库丘林愿意向其求婚的女人。于是库丘林自己去找住在“卢格花园”（Luglochta　Loga）的一个他认识的少女。他在游戏场上找到了她，她正被她的义姐妹围着，教授她们针线活和制作手工艺品的手艺。埃梅尔（Emer）扬起她那可爱的面庞，认出了库丘林并说道：“祝愿你免于一切伤害！”

当女孩的父亲，诡计多端的弗尔戈尔（Forgall）被告知女儿和库丘林在交谈时，他想出一条诡计，送库丘林去阿尔巴（Alba）向英勇的当诺（Donall）学习战斗技能，盼望着他一去不回。当诺派他去完成一项不可能完成的任务，寻找女武士斯卡哈（Scathach）并迫使她教给他如何获得超自然的勇气。库丘林的英雄之旅非常清晰简单地展示了他是如何完成不可能任务的，以及他的那些经典成就中的关键要素。

库丘林在旅程中需要穿过一片给人带来厄运的平原：前一半平原会牢牢地粘住人的脚，后一半平原上的草会长高，把人牢牢地固定在草叶的尖端。然而一位英俊的青年出现了，他给了库丘林一个轮子和一个苹果。穿过前一半平原时，轮子会先滚过去。穿过后一半平原

时，苹果会先滚过去。库丘林只要沿着它们滚过的狭窄小路走就可以了，双脚也不用迈向两边的草地，这样他穿过了平原，来到了又窄又危险的峡谷。

斯卡哈的住所在一座岛上，通往岛的路径只有一座险恶的桥。桥的两头低，中间高，只要有人跳上桥的一端，另一端就会抬起来，把人摔得仰面朝天。库丘林在被摔了三次后，终于变形发作了，他振作起来，跳上桥头，他做了一个鲑鱼跳，一下就落到了桥中央。当他来到桥的另一端时，这一端还没完全抬起来，他就从桥上被抛了下去，落在那个岛的地面上。

女武士斯卡哈有一个女儿（怪物通常有女儿），这位孤独的年轻少女看到一个英俊的少年从半空落入她母亲的堡垒，她觉得没有什么事物能比得上这个少年的俊美了。当她听说了这个少年的任务后，她告诉了他说服她母亲教给他超自然勇气的秘诀。他应该通过他的鲑鱼跳来到斯卡哈教导她儿子们的巨大紫杉树下，把他的剑指在斯卡哈的两乳之间，然后提出他的要求。

库丘林遵照少女的指示，从女武士那里学到了她的武艺，而且没有送彩礼就娶了女武士的女儿，知道了自己的未来，并且和女武士本人燕好。他在那里待了一年，在此期间他帮忙打了一场对抗亚马逊[57]阿芙（Aife）的战争，并和阿芙生了一个儿子。最后，库丘林杀死了一个和他在悬崖边的窄路上发生争执的丑老太婆，之后他动身返回爱尔兰的家。

在经历了又一场战争冒险和爱情之后，库丘林回到了爱尔兰，发现诡计多端的弗尔戈尔依然反对他。这次他直接把弗尔戈尔的女儿带走了，他们在国王的宫殿里结了婚。冒险本身给予了他消灭一切反对者的能力。唯一的困扰是他的叔叔康纳尔王，在把新娘正式交给新郎之前，他要在新娘身上行使他的皇家特权。[19]

完成困难的任务是登上婚床的前提条件，在世界各地的各个时期，这一主题都被编写为英雄的事迹。在这类故事中，父母扮演了固守不放者的角色，英雄巧妙地完成任务就相当于屠龙。英雄面临着无

比困难的考验。这些考验似乎代表了不容置疑的拒绝，食人魔般的父母不允许生命顺其自然地发展，但是当合适的候选人出现时，这个世界上似乎没有任务是英雄应付不了的。意料之外的帮助者、时间与空间的奇迹都推动着他的任务，命运本身（少女）伸出援手，泄露出父母系统中的一个薄弱点。在英雄权威性的存在面前，各种各样的障碍、束缚、分歧和托词都会消失。注定成功的胜利者一眼就能看出每个境遇堡垒的漏洞，他的攻击能够把漏洞扩大。

在库丘林缤纷多彩的冒险故事中，最意味深长，最具深层动因的元素是那条独一无二、看不见的道路，通过轮子和苹果的滚动为英雄开辟了这条路。这应该被看成是象征性的、有启发性的命运奇迹。对于一个不会被表面现象所引起的情感引入歧途，而是勇敢地应对自己本性的动态的人，也就是对于一个尼采口中的像“一个自动滚动的轮子”的人而言，在他前进的路上，困难会消失，意料之外的大路会出现。

国王英雄和暴君英雄

英雄是宇宙演化循环的动因，他将推动宇宙的最初动力，持续到了生活的各个阶段当中。由于我们的眼睛对双重焦点的矛盾性视而不见，因此我们认为这种功绩是由强壮的英雄在危险和巨大的痛苦之中完成的，而从另一个视角来看，它就像马杜克杀死提亚马特这种屠龙行为的原型一样，只是实现了不可避免的事情。

然而卓越的英雄并不仅仅是让宇宙循环的动力持续下去，他重新睁开了眼睛，透过宇宙中的纷纷扰扰、快乐与痛苦，再次看到唯一的神将。英雄因此需要拥有比其他人更深奥的智慧，由此产生的不是行为模式，而是意义重大的表征模式。前者的象征物是正义之剑，后者代表统治权的权杖或法典。前者的典型挑战是赢得新娘——新娘就是生命，后者的典型挑战是找到父亲——父亲是看不见的未知。

第二类挑战正好符合宗教象征的模式。即使在简单的民间故事中，当童贞女的儿子一天问他的妈妈“谁是我的父亲”时，故事也会突然具有了深度。这个问题触及了人类和看不见的神的问题。接下来，我们熟悉的“与天父和好”的主题就随之出现了。

> “谁是我的父亲？”他问母亲。“我不知道。”童贞女答道。他再一次问她：“谁是我的父亲？”她只是不停地哭，不作回答。“哪儿是我父亲的家？”他问。她不告诉他。“明天我要去找我的父亲。”“你找不到他的，”她说，“我从来没有跟任何男孩交往过，所以没地方去找你的父亲。”但是男孩说：“我有父亲。我知道他在哪儿生活，我要去见他。”母亲不想让他去，但他执意要走。于是第二天早上母亲为他准备了午饭，他向着东南方向出发，人们把那里称为平顶山马泉。他走近泉水，看到有人在离泉水不远的地方走着。他向那个人走过去，那是一个男人。他问男孩：“你要去哪儿？”“我要去见我的父亲。”“谁是你的父亲？”“嗯，我的父亲生活在这口泉水里。”“你永远也找不到他。”“嗯，我想进到泉水里，他就生活在里面。”“谁是你的父亲？”那个人再次问。“嗯，我想你就是我的父亲。”男孩说。“你怎么知道我是你的父亲？”那个人问。“我知道你就是我的父亲。”那个男人只是盯着他看，想吓唬吓唬他。男孩继续说：“你就是我的父亲。”过了一会儿那个男人说道：“是的，我是你的父亲。我是从泉水里出来见你的。”他用手臂搂住男孩的脖子。他的父亲很高兴儿子来找他，随后带他进入了泉水里。[20]

当英雄努力的目标是发现未知的父亲时，基本的象征手法依然是考验和自我揭示。在以上的例子中考验简化为不断地提问和令人害怕的表情。在较早的蛤蜊妻子的故事中，父亲用竹刀来考验儿子们。回顾英雄的冒险历程，我们已经看到父亲的考验达到了足够高的苛刻程度。对于乔纳森·爱德华兹的会众来说，父亲已经变成了名副其实的食人魔。

得到父亲祝福的英雄代表父亲回到人们当中。作为老师（摩西）或作为皇帝（黄帝），他的话就是法律。现在他处于本源的中心，因此他使人们可以看到中心的宁静与和谐。他是宇宙之轴的映像，从宇宙之轴发散出一圈圈的同心圆——宇宙山、宇宙树，他是宏观世界完美的微观写照。看到他就相当于感知到了存在的意义。他的存在发出恩惠，他的言语就是生命之风。

但是父亲的代表性人格特征可能会发生变质。波斯的琐罗亚斯德教有关黄金时代国王杰米希德（Jemshid）的传说描述了这样的转折点。

所有人都仰视宝座，所听到的和看到的
只有杰米希德，他是唯一的王，
他吸收各种思想，
是人们赞美与崇拜的凡人，
他们忘记了膜拜伟大的造物主。
陶醉在他们高声的赞美中，
他傲慢地对他的贵族们说：
“我是无与伦比的，因为我
人间拥有了各种技术，
从来没有像我这样仁慈、荣耀的君主，
我在人口众多的国土上消灭了疾病与贫困。
家庭的快乐与安宁都来源于我，
所有美好杰出的事物都听命于我，
整个宇宙齐声称颂我的治理辉煌壮丽，
超过了人类所有的构想，
我是宇宙唯一的君主。”
——当这些话从他的口中说出，
这些不虔敬的、侮辱上天的话，
他在世间的显赫地位开始衰退，

接下来众口大声地放肆抱怨。
杰米希德的日子变得惨淡，
他不再辉煌灿烂。
道德家怎么说？
“当你是国王时，
你的国民服从你，
但任何傲慢地忽视膜拜神的人
都会给他的家族带来破败和不幸。”
——当他注意到人们变得傲慢无礼时，
他知道上天的愤怒已经被激起，
他充满了恐惧。[21]

波斯的神话源于共同的印欧体系，这个体系从咸海—里海大平原流传到印度、伊朗和欧洲。波斯人最早的宗教经典《波斯古经》（*Avesta*）中的主要神祇与最早期的印度教文献《吠陀经》中的神祇非常相似。但是这两个分支在它们的新家乡受到了非常不同的影响，吠陀的传统受到了达罗毗荼势力的影响，而波斯传统受到了苏美尔—巴比伦的影响。

在公元前1000年的早期，预言家查拉图斯特拉（Zarathustra）根据善与恶、光明与黑暗、天使与魔鬼的严格二元论对波斯的信仰进行了重新组织。这个关键阶段不仅深刻地影响了波斯人的信仰，也影响了希伯来人的信仰，由此影响了几个世纪后的基督教。它代表了与比较常见的对善恶的神话解释的彻底分离，这种通常的解释认为善与恶是超越并调和所有对立性的独特存在之源所产生的结果。

642年穆罕默德的狂热信徒侵占了波斯。那些没有改变信仰的人都被屠杀了。极少数残存者逃到印度避难，在那里他们作为孟买的帕西人（波斯人）幸存至今。然而大约三个世纪后，伊斯兰教—波斯的文献发生了“复原”。其中一些伟大的人物包括：菲尔多西（Firdausi，940—1020？）、尼扎米（Nizami，1140—1203）、贾拉尔·阿德丁·鲁米（Jalal ad-Din Rumi，1207—1273）、萨迪（Saadi，1184—1291）、哈菲兹（Hafiz，？—1389？）和雅米（Jami，1414—1492）。菲尔多西的《列王纪》（*Shah Nameh*）在简单而庄重的诗句中重现了波斯被伊斯兰教徒征服之前的古波斯故

事。

皇帝不再把自己统治下的恩惠归功于超然的本源，他破坏了神的形象，而他的任务就是维护这个形象。他不再是两个世界之间的中介者。人类的视角变得狭隘，他们只能看到人类之间的较量和立刻无效的超自然力量的体验。社会中支持性的观点已经没有了，武力成为了唯一的约束手段。皇帝变成了食人魔般的暴君（希律王、宁录），现在必须从这些篡权者手中救出世界。

救世主英雄

在父亲的宅邸中，有两种启蒙程度需要被区分开。第一种启蒙程度可以使儿子作为使者回归，第二种启蒙程度可以使儿子知道“我和父亲是一体的”并带着这个知识回归。获得第二种，也就是最高程度启蒙的英雄是世界的拯救者，即所谓的道成肉身。他们的神话展示了宇宙的范围。他们的言语比君主、比立法者所说的任何话都更有权威。

杀死敌人的英雄杰卡里拉·阿帕奇（Jicarilla Apache）说道：

> 所有人都看着我，不要东张西望，你们都听我说。宇宙像我的身体一样大。宇宙像我的话语一样大。宇宙像我的祷告一样大。时节只不过像我的身体、话语和祷告一样大。天空与大海也是如此。我的身体、话语和祷告比大海还要大。
>
> 任何相信我的人，任何听我的话的人，都能长寿。任何不听我的话的人，任何以邪恶的方式思考的人，都将短命。
>
> 不要认为我在东方、南方、西方或北方。大地是我的身体。我在那里，我无处不在。不要认为我只待在地下或高高的天空上，或者只出现在时节中，或者在大海的另一边。这些都是我的身体。阴间、天空、时节和大海确实都是我的身体。我无处不在。
>
> 我已经给予了你们，你们必须用我所给予的东西向我献祭。你们有两种烟斗，你们有山烟草。[22]

神的化身的使命是驳斥食人魔般的暴君的自负。食人魔般的暴君用他有限的人格阴影堵塞了恩典之源，而完全没有这类自我意识的化身是律法的直接体现。他以宏大的规模展现英雄的生活——实现英雄的功绩，杀死怪物，但这一切完成得很随意自然，以便人们清楚地看到单凭思想就能够完成哪些事情。

奎师那残忍的舅舅刚沙（Kans）在马图拉城篡取了自己父亲的王位。一天他听到一个声音对他说：“你的敌人已经诞生，你死定了。”奎师那和他的哥哥大力罗摩（Balarama）从他们母亲的子宫里被神秘地带给牧牛者，以保护他们免受宁录式的印度暴君的伤害。刚沙派魔鬼追赶他们（布陀那的毒奶是刚沙的第一招），但是所有尝试

都失败了。于是刚沙决定诱惑这两个年轻人来到他的城市。他派一个信使去邀请牧牛者参加献祭和比武大会。牧牛者接受了邀请。那两个兄弟就在牧牛者之中，他们在城墙外安营扎寨。

奎师那和他的哥哥大力罗摩进到城里看热闹。那里有宏伟的花园、宫殿和小树林。他们遇到了一个男洗衣工人，向他要一些精美的衣服。他大笑着拒绝了，兄弟俩便通过武力抢走了衣服，这下子他们的衣着变得鲜艳而华丽。接下来一位驼背的女人请求奎师那允许她在他身上涂抹檀香膏。他走向那个女人，把脚放在她的脚上，把两个手指放在她的下巴下面，然后把她抬起来，使她的身体变得挺直而美丽。他说："当我杀死了刚沙，我会回来和你在一起。"

兄弟俩来到空空如也的竞技赛场。那里竖着湿婆神又大又重的弓，它足足有三棵棕榈树那么大。奎师那走向那张弓，拉开它，弓发出一声巨响，断开了。刚沙听到了这个声音，感到非常惊骇。



图74　年轻的玉米神（石雕，玛雅，洪都拉斯，680—750年）

暴君派他的军队去城中杀死那两个兄弟。但是两个小伙子杀死了士兵，回到了自己的营地。他们告诉牧牛者他们的观光很愉快，然后吃完晚饭，去睡觉了。

那天晚上刚沙做了一场噩梦。醒来后，他命令人在竞技赛场准备比武大会，号角声很快就把人们召集起来。奎师那和大力罗摩作为杂耍人来到竞技赛场，他们的朋友牧牛人跟随着他们。在他们进入大门时，一只比普通大象强大一万倍的凶猛大象准备碾碎他们。赶大象的人直接将大象骑向奎师那。大力罗摩用他的拳头给了大象一击，它被迫停下来并开始后退。赶大象的人再次驱赶大象冲向他们，但兄弟俩把大象打倒在地，大象死了。

两个年轻人来到场地上。每个人从各自的角度看到不同的形象：摔跤手认为奎师那是一个摔跤手，女人认为他是美男子，众神知道他是他们的主宰，刚沙认为他是死亡之神玛拉。奎师那打败了每一个与他交锋的摔跤手，最后杀死了最强壮的对手，他跳上皇家成员所坐的高台，抓住暴君的头发，杀死了他。人、神和圣者都很欢喜，但国王的妻子们走上前来哀悼。看到她们的悲伤，奎师那用他原始的智慧安慰她们："这位母亲，不要悲伤，没有人能够生而不死。想象自己拥有一切是错误的，没有人既是父亲，又是母亲和儿子。只有生死轮回持续不断。"[23]

在救世主的传说中，不幸和破败的时期常被说成是人的道德缺陷造成的（伊甸园里的亚当，皇位上的杰米希德）。从宇宙循环的立足点看，善良与邪恶的定期交替是时间景象的特点。就像在宇宙的历史和民族的历史中，溢出通向分解，年轻通向年老，出生通向死亡，创造形式的活力通向死气沉沉的怠惰。生命急剧上升时，各种形式产生出来；生命衰退时，留下一堆废弃物。在生命每个时刻的脉动中，有道明君治理下的黄金时期与暴君统治下的荒凉废弃交替出现。作为创造者的神最后变成了破坏者。

从这个观点看，食人魔般的暴君对父亲的代表性并不比被他篡位的宇宙之王和取代他的杰出英雄（儿子）的代表性要少。暴君代表的

是固守不放，而英雄代表的是改变。由于每一个时刻都是从以前时刻的束缚中挣脱出来的，因此恶龙、固守不放者被描写成救世主那代人之前的一代人。

更直接地说，英雄的使命是杀死父亲（恶龙、考验者、食人魔般的暴君）抓住不放的一面，将生命的能量从禁锢中解放出来赋予宇宙。

> 不论是依照父亲的意愿还是违背他的意愿，英雄都可以完成这项使命。他（父亲）可能会“为了孩子的缘故而选择死亡”，或者神将痛苦强加于他，使他成为献祭的牺牲品。这并不是矛盾的教义，而是讲述同一个故事的不同方式。事实上，屠龙者和恶龙，献祭者与牺牲品在幕后是一致的，他们之间并不存在互相对立的两极，只有舞台上不共戴天的敌人，演出着众神与泰坦之间永恒的战争。在任何一种情况中，恶龙—父亲始终体现了神的内在丰富性，它并不会因为他所发散出来的事物而减损，也不会因为他收回的事物而增加。他是死神，我们的生命依赖于他。对于“死神是一个还是多个”的问题，答案是“当他在那里时，他是一个；当他在他的孩子中时，他就是许多”。[24]

昨天的英雄变成了明天的暴君，除非今天他把自己钉死在十字架上。

从当下的视角看，在未来的解脱中的这种鲁莽似乎是一种虚无主义。救世主奎师那对刚沙的妻子们所说的话隐含着可怕的言外之意，耶稣的话也是如此：“你们不要想我来，是叫地上太平。我来并不是叫地上太平，乃是叫地上动刀兵。因为我来，是叫人与父亲生疏，女儿与母亲生疏，媳妇与婆婆生疏。人的仇敌就是家人。爱父母胜过爱我的，不配做我的门徒；爱儿女胜过爱我的，不配做我的门徒。”[25]为了保护尚未做好准备的人，神话以半遮半掩的方式遮盖着这个终极启示，坚持采用逐渐启发的做法。消灭暴君父亲，然后自己登上宝座的拯救者（比如俄狄浦斯）正在替代父辈的位置。为了缓和杀父的罪行，传说会把父亲说成是某个残忍的叔叔或篡位的宁录。但是半遮半掩的事实依然存在。一旦事实被瞥见，整个壮观的景象便会坍塌：儿子杀死父亲，但儿子和父亲是一体的。两个神秘的人物消失在原始的混沌中。这就是宇宙终结（和重新开始）的智慧。

圣徒英雄

在我们进入生命的最后一部分之前，还有一种类型的英雄值得一提：他们是圣徒或苦修者，与世界断绝关系的人。

> 天生具有纯净的理解，严格地克制自己，厌恶声色犬马，断绝爱恨，独自隐居，饮食简陋，控制言语、身体和思想，练习冥想和入定，从情欲中超脱出来，放弃自负、权力、骄傲、欲望、愤怒和财物，内心平静，达到无我之境——他便配得上成为与不朽者同在的人。[26]

这种模式就是去追寻父亲的模式，但追寻的是父亲不显露的一面，而不是显露的一面：采取菩萨摒弃的步骤，从那里开始便没有回头路。这里所要表达的不是双重视角的矛盾性，而是看不见的父亲的最终要求。自我燃烧殆尽，就像风中枯死的树叶，身体还在大地上行走，但灵魂已经消散在极乐的海洋中了。

由于托马斯·阿奎那在那不勒斯举行弥撒时感受到了神秘体验，因此他收起了笔墨，把《神学大全》（*Summa Theologica*）最后的章节留给其他人完成。他说："我写作的日子结束了，因为对我来说我所写、所教的一切似乎与我无关，因此我祈求上帝，希望我的生命像我的教学走向结束一样，也能很快结束。"在那之后不久，他于四十九岁时去世了。

当灵魂进入隐秘之处时，剩下的便只有静默

除了超越生命，这些英雄还超越了神话。他们不再讨论神话，神话也不能恰当地描绘他们。他们的传奇可以被复述，但他们经历中所体现出来的虔诚的情感和经验肯定不能被充分地表达，这无异于矫揉造作。英雄们离开形体的领域，这是神灵化身降入的领域，也是菩萨始终停留其中的领域，这是巨大的脸的侧面所展示的领域。一旦隐藏的那个侧面被发现，神话便成为了倒数第二位，静默才是终极的。当灵魂进入隐秘之处时，剩下的便只有静默。

俄狄浦斯王最终知道了他娶的女人正是他的母亲，被他杀死的人

是他的父亲，他扯出自己的双眼，在大地上流浪，以此悔罪。弗洛伊德学派宣称，我们每个人时时刻刻都在杀死自己的父亲，和自己的母亲结婚，只是意识不到罢了。迂回的象征方法和对随后冲动行为的合理化构成了我们的个人生活和共同的文明。如果这些情感碰巧知道了世间行为与想法的真实含义，那么人们会了解到俄狄浦斯所知道的事情：肉体突然成为了亵渎自我的海洋。这就是教皇格列高利一世的传说的意义，他是乱伦的产物，同时又过着乱伦的生活。知道真相后，他万分惊骇，逃到海洋中的岩石上赎罪。



图75　俄狄浦斯扯出他的眼睛（石雕局部，意大利罗马，公元2世纪—3世纪）

那棵树如今变成了十字架：吸食乳汁的白色少年被钉在十字架上，吞食着胆汁。从前春花盛开的地方如今腐败蔓延。然而超越十字

架的阈限后，便是上帝的至福，因为十字架是道路（太阳之门），不是终点。

> 他给我打上他的印记，我宁愿爱他，不爱别人。
>
> 冬天已经过去，斑鸠在歌唱，葡萄园里鲜花盛开。
>
> 我主耶稣基督给我带上他自己的戒指，和我成婚，给我戴上王冠，让我做他的新娘。
>
> 上帝给我穿上的袍子由金线编织而成，光彩亮丽。他给我戴上的项链是无价之宝。[27]

英雄的离去

充满生命渴望的英雄能抗拒死亡并将其推迟

英雄人生经历中最后的一幕是死亡或离开。在这里生命的全部意义被集中体现出来。不用说，如果死亡带给英雄任何恐惧，那么英雄便不是英雄了。第一个条件是与坟墓达成和解。

> 亚伯拉罕坐在幔利（Mamre）的橡树下，他瞥见一道闪光，闻到了香甜的气味，转头看见灿烂美丽的死神向他走来。死神对亚伯拉罕说："亚伯拉罕，不要认为我是美丽的，不要认为我会以这样的形象来到每个人的面前。如果是像你一样正直的人，我会戴上王冠去见他；如果是罪人，我会以非常腐坏的样子见他，我用他们的罪行做成我头顶的王冠，让他们惊恐万状，害怕得发抖。"亚伯拉罕对他说："你确实是被称作死神的人吗？"他回答道："那正是我令人痛苦的名字。"但亚伯拉罕对死神说："我不会跟你走。展示出你腐坏的样子。"死神展示出了他腐坏的样子，他有两个头，其中一个头呈现蛇面，另一个头像一把剑。亚伯拉罕所有的仆人看到死神险恶的样子后都死去了，但亚伯拉罕向上帝祈祷，使他们复活。由于死神的样子不能使亚伯拉罕的灵魂离开身体，因此上帝在梦中取走了他的灵魂，天使长米迦勒将它带入天堂。当带走亚伯拉罕灵魂的天使们赞美了上帝之后，当亚伯拉罕鞠躬表示膜拜之后，上帝说道："把我的朋友亚伯拉罕带入天堂，那里是正直者的居住地，是我的圣徒以撒和雅各的住所，那里没有烦恼、悲伤和叹息，只有安宁、欣喜和永生。"[28]

与以下的梦境进行比较。

> 我走在一座桥上，在那里我遇到一位盲人小提琴手。人人都把硬币扔到他的帽子里。我走上前，发现演奏者并不是盲人。他有一只斜视眼，他正用那斜着的目光从侧面看着我。突然有一个矮小的老妇人坐在了马路边。天很黑，我感到害怕。"这条路会通向哪里？"我想。这时，一个年轻的农夫沿着这条路走过来，拉住我的手。"你想回家喝杯咖啡吗？"他说。"放开我！你抓得太紧了！"我大叫着醒了过来。[29]

在生活中代表双重视角的英雄在死后仍是一个综合的形象：就像查理曼大帝，他只是睡着了，在决定命运的时刻便会醒来，或者以另一种形式存在于我们当中。

阿兹特克人之间流传着一个有关长着羽毛的蛇的故事，它就是古代托兰城黄金时期的君主魁札尔科亚特尔（Quetzalcoatl）。他教授人们技艺，发明了历法和玉米种植。在他的统治时期结束时，阿兹特克民族用更强大的魔法征服了他和他的人民。这个年轻民族和他们时代的武士英雄特斯卡特利波卡摧毁了托兰城，打败了黄金时期的羽蛇王，烧掉了他的住所，把他的财宝都埋藏在大山里，把他种植的巧克力树换成了豆科灌木，命令他的仆人五彩鸟在他面前飞翔，然后魁札尔科亚特尔悲伤地离开了。他来到名叫高提特兰（Quauhtitlan）的城市，那里有一棵非常高大的树，他向大树走去，坐在树下照镜子。“我老了。”他说。于是那个地方被命名为“老高提特兰”。他沿着这条路往前走，在另一处又停下来休息，回头看着托兰城的方向，他哭起来，他的眼泪穿过一块岩石。在那里他留下了他坐过的痕迹，留下了他的手掌印。他继续向前走，遇到了一群巫师，他们不允许他前行，除非他留下制作银器、木器和羽毛制品的技艺以及绘画的艺术。当他翻过群山时，他的侏儒随从和驼背随从都被冻死了。在另一个地方，他遇到了他的敌手特斯卡特利波卡，在一场球类比赛中，特斯卡特利波卡打败了他。在又一个地方，他用一整棵波乔特树（póchotl）作为箭，对准另一棵巨大的波乔特树，当第一树射穿第二棵树时，它们构成了十字。他一路走来，身后留下许多痕迹和地名。最后他来到大海边，乘着蛇组成的筏子离去。没人知道他如何到达了他的目的地，也就是他最初的家特拉塔伦（Tlapállan）。[30]

根据另一个传说，他在海岸上把自己作为祭品火葬了，从他的骨灰中飞出了五彩鸟。他的灵魂变成了晨星。[31]

充满生命渴望的英雄能够抗拒死亡，将死亡推迟。据记载，库丘林在熟睡中听到一声喊叫，那喊叫声“非常恐怖，吓得他像一个麻袋一样从床上摔落下来”。他没拿武器便急忙冲出去，他的妻子埃梅尔拿着他的武器和衣服追了出去。他看到一辆套着栗色马的战车，那匹马只有一条腿，车的辕杆穿过它的身体，从前额穿出来。战车里坐着一个女人，长着红眉毛，身上围着深红色的斗篷。一个非常高大的人跟在车旁边，也穿着深红色的衣服，拿着一根分叉的榛木棍，赶着一头奶牛。

库丘林说那头奶牛是他的，但那个女人表示质疑，库丘林问为什么说话的是她，而不是那个高大的男人。她回答说那个男人叫乌阿加斯欧·卢彻尔斯欧（Uargaeth-sceo Luachair-sceo）。库丘林说："名字的长度真是惊人！"大个子男人说："和你说话的女人名叫法博·贝格毕奥伊·库因迪尔·弗尔特·斯基布加尔特·斯欧·尤斯（Faebor beg-beoil cuimdiuir folt sceubgairit sceo uath）。""你在愚弄我吧。"库丘林说。他跳入战车，把两只脚放在那个女人的双肩上，用长矛抵住她头发的分界线。"不要把你那锋利的武器对着我！"她说。"那么告诉我你的真名。"库丘林说。"离我远点，"她说，"我是女讽刺诗人，这头奶牛是用一首诗赢来的。""让我听听你的诗。"库丘林说。"那么再离我远一点，"那个女人说，"你在我头上方摇动会影响我。"

库丘林移开身体，来到战车的两个轮子之间。那个女人对她唱起了充满挑战和侮辱的歌。库丘林准备再次跳上车，但一瞬间马、女人、马车、那个男人和奶牛都消失了，只剩下一只黑鸟站在树枝上。

"你是一个会施魔法的危险女人！"库丘林对那只黑鸟说。因为他现在认出那个女人是战争女神芭德布（Badb），又称莫琳根（Morrigan）。"如果我知道那是你，我们就不会像这样分开了，"鸟回答道，"你所做的事情会给你带来厄运。""你不能伤害我。"库丘林说。"我当然能，"那个女人说，"我在密切关注着你的死期，今后我还会一直留意下去。"

然后这个女巫告诉他，那头奶牛是她从克鲁亨（Cruachan）仙山带来的，会和那个名叫楚艾格纳（Cuailgne）的大块头男人的公牛交配。当小牛长到一岁时，库丘林就会死。当他在某个浅滩和一个像他一样"强壮、长胜不败、身手敏捷、令人生畏、不屈不挠、卓越伟大而勇敢"的人交战时，她会亲自来对抗他。"我将变成一条鳗鱼，"她说，"在浅滩处我会在你的脚周围设下套索。"库丘林也对女巫发出了威胁，然后女巫消失在大地里面。然而第二年，在预言的那场浅滩之战中，库丘林战胜了女巫，活到其他日子才死。[32]

在普韦布洛关于水罐男孩的民间故事的最后一段，远方世界中的

救赎象征以奇怪的，或许有些滑稽的方式隐约地被呈现出来。

许多人生活在泉水中，有妇女，有女孩。她们都跑向男孩，用胳膊搂住他，因为她们很高兴她们的孩子来到家中。这样男孩不仅找到了他的父亲，还找到了他的姑姑、姨妈们。男孩在那里住了一晚，第二天他回到自己家，告诉母亲他找到父亲了。后来他母亲生病而亡。男孩对自己说："对我来说，和这些人生活在一起也没什么用了。"于是他离开故乡，前往泉水。他母亲也在那里。他和母亲通过这种方式和父亲生活在一起。他的父亲是阿瓦约·皮伊（Avaiyo'pi'i，红水蛇）。他说他不能和他们一起在赛克亚克基（Sikyat'ki）生活。这就是为什么他让男孩的母亲生病的原因，她死后便能"来到这里和我一起生活了"。"现在我们将一起生活在这里，"阿瓦约对儿子说。就这样，男孩和他的母亲来到泉水里生活了。[33]



图76　佛陀入灭（石雕，印度，公元5世纪末）

这个故事与蛤蜊妻子的故事一样，细细地重复了神话的叙述。两个故事都很迷人可爱，因为它们显然不知道自己的力量。相反的极端是有关佛陀之死的描述：就像所有好的神话一样，它很幽默，但完全意识到了自己的力量。

从非想非非想处定进入无感觉无觉知境界

世尊在一大批僧众的陪伴下，走近熙连禅河（Hirannavati）的彼岸，前

往拘尸那竭罗城（Kusinara）和玛拉族人（Mallas）居住的乌跋单（Upavattana）的娑罗树林。走近树林时，他对阿难尊者说："替我准备一张卧榻，安置在两棵娑罗树的中央，头部朝向北方。我累了，想要休息。"

"好的，世尊。"阿难尊者赞同地说。他在两棵娑罗树之间铺开卧榻，头部朝北。然后佛陀侧着右边身体躺下，像狮子睡觉一般，保持正念和觉知。

此时两棵娑罗树鲜花盛开，尽管并非开花的季节。花朵自动撒满如来的身体，以表示对如来的敬意。[58]旃檀香粉也从天而降，铺满了佛陀的身体，神圣悠扬的天乐在空中飘扬，向如来表示崇敬。天上还传来了向如来表示崇敬的合唱。

之后当如来像狮子一样侧躺着和阿难尊者交谈时，乌帕瓦那（Upavana）尊者在一旁为佛陀扇风，佛陀示意他离开。为此贴身随从阿难尊者向佛陀抱怨。"世尊，"他说，"为什么要对乌帕瓦那尊者那么严厉，对他说'退下，僧侣，不要站在我前面'？"

佛陀回答道：

阿难！现在各界神祇几乎都来看如来了，这架势都延伸到了拘尸那竭罗城和玛拉族人居住的乌跋单的娑罗树林周围十二里格，连插入一根头发的位置都没有。阿难！他们被惹怒了。"我们远道而来见一见如来，因为世界上出现如来、圣者和至高无上的佛陀的机会非常稀少。今晚是见佛陀的最后一面，因为他即将涅槃。但是一个魁梧的僧人站在佛陀前面，挡住了他，我们都没有机会看到如来，虽然他的最后时刻已经临近。"阿难，这些神祇就这样被惹怒了。

"世尊，你所看到的神祇们在做什么？"

"阿难，有些神祇在空中，他们满脑子都是凡间俗事，他们披散着头发并大声哭泣，他们伸出双臂并大声哭喊，他们向前把头栽到地上，左右打滚，说道：'世尊将太早进入涅槃，世界之光将太早从眼前消失！'阿难，有些神祇在大地上，他们满脑子都是凡间俗事，他们披散着头发并大声哭泣，他们伸出双臂并大声哭喊，他们向前把头栽到地上，左右打滚，说道：'世尊将太早进入涅槃，极乐者将太早进入涅槃，世界之光将太早从眼前消失！'但是那些不受七情六欲影响的神祇处在正念和觉知状态，他们耐心地说，'万物皆瞬间即逝。任何有出生、有形成、有组织、有消亡的事物怎么可能不死呢？那是不可能的。'"

最后的交谈持续了一段时间，在此期间世尊安慰自己的僧侣。然后他对他们说：

"哦，僧侣们，现在我要离开你们了。所有存在的构成要素都是

短暂的，你们要用功修行，获得救赎。”

这就是如来最后的话语。

随即世尊进入初禅，从初禅进入二禅，从二禅进入三禅，从三禅进入四禅，从四禅进入空无边处定，从空无边处定进入识无边处定，从识无边处定进入无所有处定，从无所有处定进入非想非非想处定，从非想非非想处定来到了无感觉无觉知的境界。

于是阿难尊者对阿那律尊者说：

“阿那律尊者，世尊已经涅槃了。”

“不，阿难兄弟，世尊还没有涅槃，他进入了无感觉无觉知的境界。”

随即世尊从无感觉无觉知的境界进入非想非非想处定，从非想非非想处定进入无所有处定，从无所有处定进入识无边处定，从识无边处定进入空无边处定，从空无边处定进入四禅，从四禅进入三禅，从三禅进入二禅，从二禅进入初禅，从初禅进入二禅，从二禅进入三禅，从三禅进入四禅，世尊直接进入涅槃。[34]

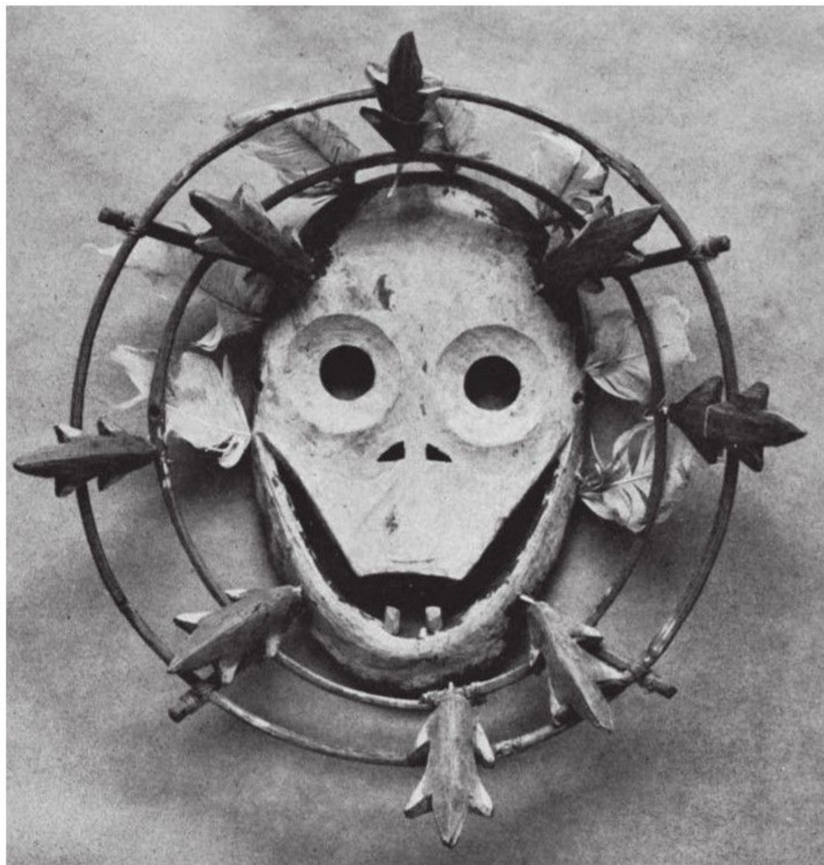


图77　奥特姆（死亡面具）（上色木雕，因纽特人，北美洲，年代不详）

消解

8

小宇宙的终结

当通过穿透本源，或者通过某个男人或女人的、人类或动物化身的帮助，英雄完成了冒险时，他仍需要带着能够改变生命的战利品回归。

我们每个人都是拥有非凡力量的伟大英雄——能够用一根手指举起牛增山，让自己充满了不起的宇宙荣耀。那并不是我们在镜子里看到的肉身自我，而是内心的王。奎师那宣称："我就是存在于所有生物心中的自我，我是所有生命的开始、中间和结束。"[1]这正是在个体消亡时，为死者诵读的祷文的意义：个体现在应该重新面对有关创世神祇的原始知识，在个体存活的时候，这些神祇一直映射在他的心中。

> 当他无论是因为年老还是因为疾病而变得衰弱时，这个人从肢体中解脱出来，就好似芒果、无花果或浆果从果皮中解脱出来一样。他急忙再次回到出生的地方得以复活。准备好饮食和住所迎候着国王的贵族、警察、驾马车的人和村长们看到国王到来时大喊："他来了！他来了！"所有具有这种知识的迎候着将死者的事物也是如此，它们大喊："不朽者来了！不朽者来了！"[2]

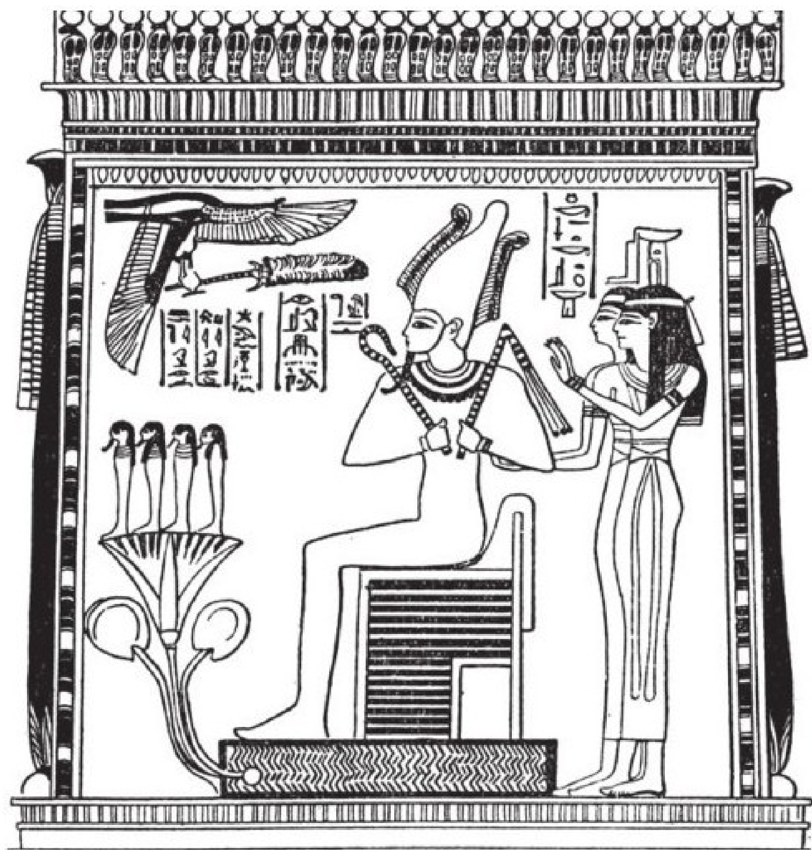


图78　奥西里斯，地狱判官（纸莎草纸画，埃及，公元前1275年）

古埃及的《棺木铭文》（*Coffin Texts*）便已经提出了这个观点，在那里死者歌唱自己与神合一：

> 我是亚图姆，我独自一人；
> 我是最初模样的拉神。
> 我是自我创造者，伟大的神，
> 他给自己取名为众神的主宰，
> 众神之中无人能与他匹敌。
> 我是昨天，我知道明天。
> 当我说话的时候，众神的战场便会形成。
> 我知道那位伟大的神的名字。
> “赞美拉神”就是他的名字。
> 我是住在希礼欧波利斯的伟大不死鸟。[3]

但是就像在佛陀之死中一样，从溢出时期全程回转的力量大小取决于这个人活着的时候的品质。神话讲述了在灵魂的危险之旅中，他们需要克服一些障碍。格陵兰爱斯基摩人列举的障碍有沸腾的水壶、盆骨、巨大的燃烧着的灯、怪物看守和两块撞在一起又分开的岩石。[4]这类元素是世界各地民间故事和英雄传说的标准特征。在上一章“英雄的冒险”中，我们已经对它们进行了探讨。在灵魂最终之旅的神话中，这些因素得到了最精巧、最意味深长的发展。

据说阿兹特克人的临终祈祷文对回归“死者骨架之神”佐特默克（Tzontémoc）一路上的危险提出了警告。

> 亲爱的孩子！你已经经历过人生的劳苦，现在我们的主很高兴带你离开。因为我们不能永远地享受这个世界，生命是短暂的，就像在夏日里取暖。主已经给予了我们今生互相了解、互相交谈的福气。但是现在，就在此刻，叫做米克特兰堤库特里（Mictlantecutli）、阿卡纳瓦卡特（Aculnahuácatl）或佐特默克的神和叫做米克特卡西瓦特尔（Mictecacíhuatl）的女神已经把你带走了。你被带到他的座位前，因为我们都必须去那里：那个地方是为我们所有人准备的，它非常广阔。
>
> 有关你我们将不再有新的记忆。你将住在那个最黑暗的地方，那里没有灯，也没有窗户。你不会回来或从那里离开。你将永远不在我们中间。你的孩子和孙辈将成为可怜的孤儿，你不会知道他们将怎样结束生命，怎样度过此生的劳苦。至于我们自己，我们很快将到你所在的地方去。

阿兹特克的老人和官员在葬礼前准备好尸体，他们把尸体包裹起来，取一点水倒在尸体的头上，对已故者说：“当你活在世上时，你享受过水。”他们再取一小罐水，送给死者并说：“这给你带在路上喝。”他们把水罐放在他寿衣的褶皱里。然后用毯子裹住死者，把他牢牢地捆住，然后把准备好的文件放在死者面前，一次放一份，并说：“看，有了这份文件，你就可以通过互相撞击的大山了。”“有了这份文件，你将通过蛇看守的道路。”“这份文件会让绿色小蜥蜴克契托纳尔（Xochitónal）感到满意。”“看，有了这份文件，你将能够通过八个寒冷刺骨的沙漠。”“借助这份文件，你将通过八座小山。”“借助这份文件，你将活着通过黑曜石刀的大风。”

死者会带走一只长着鲜艳红毛的小狗，小狗的脖子会被人缠上一

根柔软的棉线然后杀死，和尸体一起焚化。死者骑着这条小狗游过阴间的河流。经过四年的旅行，他来到神的面前，呈上自己的文件和礼物。于是他和他忠实的伙伴被允许进入“第九层深渊”[59]。5

中国的说法是在金童玉女的引导下走过仙人桥。印度神话描绘了有着高高天穹的天空和有着许多层地下世界的地狱。死后灵魂会下降到适合它相对密度的那一层地狱中，在那里领悟、同化过去一生的意义。当经验教训被吸取之后，灵魂回到世间，为下一层级的体验做准备。因此灵魂逐渐穿过人生价值的所有层次，直到它突破宇宙之蛋的限制。但丁的《神曲》详尽地描述了这些阶段：“地狱”，被束缚在肉体的傲慢和行为中的精神痛苦；“净界”，将肉体体验转变成精神体验的过程；“天堂”，精神认识的各个层次。

埃及的《死亡之书》（*Book of the Dead*）描述了这段可怕而神秘的旅程。已死的男人或女人被认为等同于奥西里斯，事实上他们就被称为奥西里斯。《死亡之书》在开篇中赞美了拉神和奥西里斯，然后描述了在阴间解开灵魂的包布的神秘过程。在“给奥西里斯·N一张嘴”的章节中，我们可以读到这句话，“我从隐秘之地的蛋中复活。”（在给死者所起的名字中会出现在N的位置，例如奥西里斯·奥法卡，奥西里斯·阿尼）这是把死亡作为重生的观念。然后在“打开奥西里斯·N的嘴”一章中，觉醒的灵魂祈祷道：“愿卜塔神（Ptah）打开我的嘴，愿我的城市之神解开我的裹尸布，连同我嘴上的裹尸布也一起解开。”“让奥西里斯·N在阴间拥有记忆”一章和“在阴间给予奥西里斯·N一颗心”一章描述了重生接下来的两个阶段。然后是一些描述孤独的旅行者必然会面对并克服的危险的章节，这些危险在前往令人敬畏的判官的宝座的路上会被遇到。

《死亡之书》作为指导手册会和木乃伊一起被埋葬，在埋葬时人们要背诵书中的章节，它们会引导死者度过道路上的危险。在制作木乃伊的第一个阶段，死者的心脏会被切开，一个镶在黄金底座中的玄武石圣甲虫和祷文一起被放在心脏里，圣甲虫象征着太阳，祷文写着“我的心，我的母亲，我的心，我的母亲，我变化的心”。“不要让奥西里斯·N的心在阴间被取走”一章规定了祷文的内容。在“击退鳄鱼”一

章中，我们会读到：

> 退后，哦，住在西方的鳄鱼……退后，哦，住在南方的鳄鱼……退后，哦，住在北方的鳄鱼……被创造出来的事物在我的手心里，还没形成的事物在我的身体里。我被穿上衣服，被完整地提供了你的魔法言语，哦，拉神，你在我头顶的天堂里，你在我脚下的地狱里……

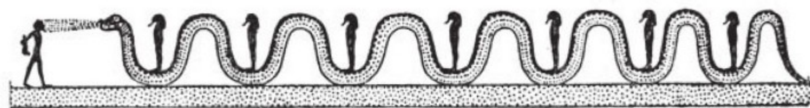


图79　阴间的科提蛇，喷火焚烧奥西里斯的敌人（石膏雕刻，新王国，埃及，公元前1278年）

接下来是“击退蛇”一章，再后面是“赶走阿沙特”。灵魂对着阿沙特大叫：“给我走开，哦，你这咬人的魔鬼。”在“赶走两个梅尔蒂（Merti）女神”一章中，灵魂宣布了自己的目标，它声称自己是父亲的儿子，以此来保护自己：“……我在赛克泰克（Sektet）之舟中闪光，我是何露斯（Horus），奥西里斯的儿子，我来看我的父亲奥西里斯。”英雄在“在阴间靠空气生活”一章和“赶走阴间的雷雷克（Rerek）蛇”一章中继续前行，然后，伟大的声明在“赶走在阴间执行的杀戮”一章中出现。

> 我的头发是纽（Nu）的头发。我的脸是迪斯克（Disk）的脸。我的眼睛是哈索尔的眼睛。我的耳朵是阿普特（Apuat）的耳朵。我的鼻子是康提卡司（Khenti-khas）的鼻子。我的嘴唇是安普（Anpu）的嘴唇。我的牙齿是什各特（Serget）的牙齿。我的脖子是女神伊西斯的脖子。我的手是巴内塔突（Ba-neb-Tattu）的手。我的前臂是赛斯夫人内施（Neith）的前臂。我的脊椎骨是苏提（Suti）的脊椎骨。我的阴茎是奥西里斯的阴茎。我的腰是克尔阿巴（Kher-aba）之主的腰。我的胸是强大的恐怖者的胸……我身体的各个部分没有一个不是某位神的身体部分。托特神保护我的身体，我每天都是拉神。没有人会用手臂把我向后拽，没有人能凶暴地抓住我的手……

这与在很久之后出现的菩萨形象具有相似之处，菩萨的光轮中站立着五百个形态各异的佛陀，每个佛陀有五百个菩萨陪伴，每个菩萨又由无数的神灵陪伴，而灵魂通过同化众神来充分实现它的高度和力量，之前这些神祇被认为与灵魂分离或处在灵魂之外。这些神祇是灵魂自身存在的投射，当灵魂回归它真实的状态时，这些神祇都会重新

成为灵魂的一部分。

在“用鼻子吸空气和控制阴间的水”一章中，灵魂宣称自己是宇宙之蛋的守护者：“向你致敬！努特女神的无花果树！请授予我你体内的水和空气。我拥抱着赫尔莫波利斯（Hermopolis）中的宝座，我看守保护着巨鹅（Great Cackler）的蛋。它成长，我也成长，它活着，我也活着；它用鼻子吸入空气，我也用鼻子吸入空气。我就是取得胜利的奥西里斯·N。”



图80　阿尼和他妻子的替身在喝另一个世界的水（纸莎草纸画，托勒密王朝，埃及，公元前240年）

接下来是“不要让人的灵魂在阴间被夺走”和“在阴间喝水，不被火焚烧”的章节，随后，我们会看到高潮的章节“白天时在阴间出现”，其中灵魂与宇宙的存在被认为是一体的。

> 我是昨天、今天和明天。我拥有重生的能力，我是创造众神的隐秘灵魂，它既能给阿曼泰（Amentet）的阴间居民，也能为天上的居民提供墓地的膳食。我是东方的舵手，我拥有两张神圣的脸，可以看到他的光芒。我是复活者的主人，我是从黑暗中走出来的人的主人，他们的存在形式就是死者所住的房屋的形式。向栖息在你长眠之地的两只鹰致敬，它们倾听着他说的话，它们将棺材架引导到秘密的地方。这两只鹰为拉神引路，它们追随他进入天空顶点的最神圣之处。向屹立在大地中间的圣殿的主人致敬。他就是

我，我就是他，卜塔神用水晶遮盖了他的天空……

然后，灵魂随心所欲地在宇宙中漫游，就像在“抬起脚现身大地之上”、“前往黑里欧波里斯（Heliopolis），在那里接受王权”、“可以将自己变成任何喜欢的形式的人”、“进入巨大的房屋”和“前往神圣君王奥西里斯的所在地”章节中所描述的。这些所谓负面表白的章节宣称获得救赎的人具有纯洁无瑕的道德：“我未曾犯下罪孽……我未曾暴力抢劫……我未曾对任何人使用过暴力……我未曾偷盗……我未曾杀人……”这本书以赞美众神结尾，然后是“在拉神身边生活”、“促使人回去看看他在人世间的房屋”、“令灵魂完美”和“在拉神巨大的太阳船中航行”的章节。[6]

大宇宙的终结

就像被创造出来的个体形式注定会消亡一样，宇宙也会消亡：

> 当得知十万年后宇宙周期又将重新开始时，被称为罗伽毗由赫（Loka-byuhas）的众神，即感官欲乐天国的居住者在人世间游荡，他们披散着头发，头发在风中飞舞，他们的衣衫凌乱，一边哭泣一边用手擦掉眼泪。他们宣告道：
>
> “先生们，十万年过去后，宇宙周期将会重新开始。这个世界将被毁灭，浩大的海洋将会枯竭；广阔的大地和大山的君主须弥山将被烧毁，世界的毁灭将延伸至梵天的世界。因此先生们，你们要培养与他人之间的友谊和对他人的同情，享受快乐，不要计较。你们要服侍母亲、父亲，尊敬亲属中的长者。”这被称为周期性的骚动。[7]

《德累斯顿法典》（*Dresden Codex*）最后一页的插图描绘了玛雅人的世界末日。这部古代手稿记录了行星的周期，由此可以推导出宇宙周期的计算。[8]文本接近结束时出现的蛇的数字（之所以这样说是因为这些数字中有蛇的象征）代表了三万四千年的宇宙周期，即一千二百五十万天，这些周期被反复记录。

> 在这些可谓惊人的周期中，所有较小的单位被认为最终是大致相同的。在实际的永恒中，多几十年或少几十年有什么关系呢？最后，手稿的最后一页描述了世界的毁灭，巨大的数字为世界的毁灭铺设了道路。在这里我们看到雨蛇横贯天空，喷射出水的洪流。巨大的水流从太阳和月亮中喷涌而出。长着虎爪和令人生畏的外貌的恶毒的年老女神，打翻盛放天空之水的碗，制造出洪水和大暴雨。象征死亡的交叉式骨头装饰着她的裙子，她的头顶有一条盘绕的蛇。黑神手持着一柄向下指的长矛大踏步地行走各处，这象征着宇宙的毁灭，一只尖叫的猫头鹰站在他可怕的头上。这里以形象的手法描绘了吞没一切的大洪水。[9]



图81　世界末日：雨蛇和虎爪女神（树皮纸上的墨水画，玛雅，中美洲，1200—1250年）

在描写古代北欧海盗（Viking）的《诗体埃达》（*Poetic Edda*）中出现了最强烈的描写之一。主神奥丁想要知道他自己和他的万神殿会有怎样的末日。宇宙之母的化身“智慧女人”对他说：[10]

> 兄弟相争，彼此残杀，
> 姐妹们的儿子将玷污亲属们的名声；
> 人世冷酷无情，淫邪盛行；
> 刀光剑影，盾牌被击碎，
> 大风与恶狼在世界毁灭前肆虐，
> 人们互不相让，互不体谅。

在巨人之家约顿海姆（Jotunheim），一只红色的公鸡将要打鸣；在瓦尔哈拉殿堂（Velhalla）的是公鸡金梳子（Golden Comb）；在地狱中一只铁锈红色的鸟。名叫加姆（Garm）的巨犬将在阴间的入口崖洞处张开它的血盆大口狂吠。大地将颤抖，峭壁和树木将被撕成碎片，大海冲向陆地。那些在一开始锁住怪兽的镣铐将会全都裂开：芬莉斯狼将自由地奔跑，下颌抵着地面，上颌抵着天空（“如果有更大的空间，他的嘴会张得更大”）。他的眼睛和鼻孔冒着火。宇宙海洋里包裹着世界的大蛇将愤怒地抬起身体，在大地上和狼一起前行，吐出毒液，毒液将撒播到所有的空气和水中。纳吉尔法（Naglfar）大船将被解开缆绳（这艘船由死者的指甲打造），巨人将用它来运送。另一条船将载着地狱的居民航行。火人将从南方出发。

当众神的守护者吹响声音尖锐的号角时，奥丁的武士儿子们将被召集起来进行最后一战。众神、巨人、魔鬼、爱人和精灵将从各个方向来到战场。世界之树（Yggdrasil）将颤抖，天地之间万物惊恐。



图82　世界毁灭：狼形怪物芬里厄吞掉了奥丁神（石雕，北欧海盗，英国，1000年）

奥丁神将对抗狼怪，雷神托尔将对抗巨蛇，战神蒂尔（Tyr）将对抗恶犬——最邪恶的怪物，丰饶之神弗雷将对抗火巨人苏特（Surt）。雷神将杀死巨蛇，但蛇的毒液让他在十步之内倒地而亡。奥丁神将被狼怪吞掉，然后森林与和平之神维达尔（Vidarr）用一只

脚踏住狼怪的下颌，用手抓住它的上颌，把它的咽喉扯断。火神洛基（Loki）将与海姆达尔（Heimdallr）同归于尽被他杀死。苏特将把火抛向大地，烧毁整个世界。

太阳变成黑色，大地沉入大海，
天空中滚烫的星星旋转着坠落，
蒸汽和养育生命的火焰变得越来越猛烈，
直到火焰高高地跳跃上了天空。
现在加姆在格尼巴面前大声狂吠，
镣铐将爆裂开，狼怪逃脱，
关于战斗中强有力的众神的命运，
我知道很多，还会看到更多。

在《圣经新约》的马太福音（the Gospel according to Matthew）中我们也能看到对这种天启的描写：

正当耶稣坐在橄榄山上，信徒们来到他跟前，私下里说，告诉我们这些事情将什么时候发生？你的来临和世界末日的征兆将是什么？

耶稣回答他们说，注意不要让人欺骗了你们。因为很多人会以我之名说“我是耶稣”，很多人会上当受骗。你们会听说战争和有关战争的谣言。你们不要烦恼，因为所有这些事情一定会发生，但这还不是末日。因为民族会对抗民族，王国会对抗王国，各地将发生饥荒、瘟疫和地震。所有这些都是悲伤的开始，它们会使你们遭受痛苦并杀死你们，你们将因为我的名字而遭受众人的憎恨。那时必有许多人被触犯，人们彼此陷害，彼此仇恨。同时，会有很多假先知出来迷惑众人。因为不法行为的增多，许多人的爱心将会渐渐冷淡。但是忍耐到底的人必将得救。这天国的福音将传遍天下，让万民作见证，然后末日才会来到。

你们会看见先知但以理（Daniel）所说的那种肆意破坏的可憎者将站在圣地上（读这经文的人需要理解其含义）。到那时，犹地亚地区的人应该逃到山里，凡在房上的，决不要下来回到屋里抢救他的财物，田里的人也不要去回家取走自己的衣物。在那个时候，怀着孩子的和为孩子哺乳的妇女将会悲痛万分！你们应当祈求你们的逃离不是发生在冬天或安息日，因为那时必有大难降临，从世界之初直至如今，从来没有这样的灾难，以后也不会有。若不减少那些时日，凡血肉之躯没有一个将得到救赎。但看在上帝的选民的面子上，那些时日必将减少。

那时如果有人对你们说，基督在这里，或说基督在那里，你们不要轻信。因为假基督、假先知将会出现，将显现出神迹和奇事。可能的话，他们连选民也要欺骗。看啊，我之前已经告诉过你们。如果有人对你们说，看那，基督在旷野里，你们不要出去。或说基督在密室中，你们不要相信。因

为闪电从东边出现，直照到西边。人子降临也是如此。尸首在那里，鹰也必聚在那里。那些时日的灾难一过去，太阳将变成黑色，月亮也不再发光，众星要从天上坠落，天势都要震动。那时人子的兆头会出现在天上，地上的万族都将哀哭。他们要看见人子威武而荣耀地驾着天上的云降临。他要差遣天使把他的选民从四方，从地极直到天边，都召集起来……但那日子，那时辰，没有人知道，连天上的使者也不知道，唯有我的父知道。[11]



图83　与普罗透斯搏斗（大理石雕，法国，1723年）

后记　神话与社会

变形人

目前不存在解释神话的终极体系，它也永远不会出现。神话就像古代海神普罗透斯，“他的言语真实可靠。他会进行各种试验，将变成地上爬行的各种生物，变成湍急的洪流和熊熊燃烧的大火”。[1]

希望得到普罗透斯教诲的生命旅者必须“紧紧地抓住他苦苦地恳求”，最后他才将呈现出适当的样子。但是这位诡计多端的神从来不会向提问者透露出他的智慧的全部内容。他只回答向他提出的问题，这些内容可能重要，也可能琐碎，这依提出的问题而定。

> 当太阳移动到天空的中央，高高在上时，这位言语可靠的海洋老人常常会从海水中出现，他乘着西风，被暗黑的海浪覆盖着。当他出来后，会在一个洞穴里躺下睡觉。一群海豹（它们是海洋美丽的女儿们）围在他身边陪伴，它们从灰白色的海水中被偷来，所呼出的是深海的苦涩气味。[2]

希腊国王梅内莱厄斯（Menelaus）在这位海洋老人的女儿的引导下来到这个荒凉的洞穴，并从她那里得到迫使这位神给出好解答的方法，仅仅为了了解自己的困境的秘密并一探朋友们的下落。这位神如实回答了这些问题。

现代的知识分子认为神话在以原始、笨拙的方式解释自然世界（弗雷泽），它被后世误解为来自史前时期的诗意的幻想（穆勒），是在塑造个体时使之适应群体的寓言性知识库（涂尔干），是体现人类心灵深处的原始欲求的群体梦境（荣格），是人类进行最深刻的形而上学的洞察的传统工具（库马拉斯瓦米），是上帝给他的孩子们的启示（教会）。神话是所有这一切。各种各样的评判取决于判断者的视角。因为当我们不是从它是什么的角度，而是从它如何发挥作用，在过去如何为人类服务以及如今如何为人类服务的角度来仔细审视时，神话证明它就像生活本身一样服从于个体、种族和时代的困扰与需求。

神话、膜拜与冥想的作用

个体的生命形式一定只是人类整体形象的局部和扭曲。个体被局限为男性或女性。在生命中的某个时期，他被局限为儿童、青年、成人或老人。此外，他的人生角色一定拥有某项专长，如手艺人、商人、仆人、小偷、祭司、领袖、妻子、修女或娼妓，他不可能担任所有角色。因此人类的完整性不在于单独的成员，而在于完整的社会体，个体只是其中的一个器官。他从群体中获得了生活技能、用于思考的语言、使自己获得成功的观念，不断变化的社会构成了个人身体的基因的一部分。如果他擅自在行为、思想或感受上脱离群体，那么他就切断了与存在之源的联系。

部落的出生仪式、成人仪式、婚礼、葬礼、就职仪式等都旨在将个体的人生关键时刻和重要行为转化为典型的非个人的形式。它们告诉个体，他不是这个个人或那个个人，而是战士、新娘、寡妇、祭司或酋长，同时向社群的其他成员复述了各个原型阶段的古老经验和教训。所有人根据阶层和个人功能来参加仪式。整个社会成为了一个可见的不朽的单元。一代一代的个体出生又死去，就像生命体中令人无法分清的细胞，但那持久、永恒的形式会保留下来。视野的扩大使人们得以拥抱这个超个体，每个人都发现自己得到了提升、丰富、支持和扩展。然而他所扮演的平凡角色是人类固有的美好的节日形象，这个潜在的、存在于他内心的形象必然受到抑制。

社会责任将节日中展现的经验和教训延续到日常生活中，个体依然被证明是有效的。相反，冷漠、反感或放逐会破坏这种给予生命的连接。从社会单位的立足点来看，脱离联系的个体什么都不是，只是个废物。反之人们可以老老实实地说，他们扮演着某种角色——无论那是祭司、娼妓、女王还是奴隶。

成人仪式和就职仪式通常会教授这样的道理：个体与群体本质上是一体性的，而周期性的节日开阔了人们的视野。由于个体是社会的

一个器官，因此部落或城市，乃至整个人类，都只是宇宙中巨大有机体的一个方面。

人们习惯于把周期性节日说成是土著试图控制大自然的努力。这是一种歪曲。人类的每个行为都包含着很多控制的意愿，尤其是那些被认为用来祈雨、治病或抑制洪水的巫术仪式。然而所有宗教仪式的（与黑魔法相反）主要动机是顺应不可避免的命运，在周期性节日中，这个动机尤其明显。

在记载中，还没有哪种部落仪式是试图避免冬天的降临的，相反，所有仪式的目的都是为了让社群和大自然一起忍受可怕的寒冷季节。春天，仪式并不会试图迫使大自然立即为贫乏的社群提供玉米、豆子和南瓜。相反，仪式要求所有人投入大自然季节性的劳作中。一年四季的循环中既有艰难的时期，也有快乐的时期，它受到人们的赞美，被描绘成为人类持续不断的生命轮回。

在接受神话教导的社群中有许多这种延续性的其他象征形式。例如，美洲的狩猎部落普遍认为他们的祖先是半人半神。这些祖先不仅是氏族的人类成员，也是氏族以其命名的动物物种，因此海狸部落的人类成员是海狸有血缘关系的堂兄弟姐们。部落的人类成员是海狸的保护者，反过来也从海狸那里学到了动物智慧以保护自己。再举一个例子，新墨西哥州和亚利桑那州纳瓦霍人的泥盖木屋是依据纳瓦霍人心目中的宇宙来修建的。木屋的入口朝向东面，八个面代表了四个方向和方向之间的点。每一根横梁和托梁相当于包容大地与天空的大泥盖木屋中的每一个要素。由于人类灵魂本身被认为在形式上与宇宙相同，因此泥盖木屋象征着人与宇宙的和谐，它提醒人们神秘的完美生活方式是怎样的。

然后还存在另外一种与社会责任和祭礼这种方式相反的方式。从责任的立足点来看，遭到社群放逐的人毫无价值。然而，放逐正是探索的第一步。所有一切都在每个人的心中，因此可以从内心寻找并发现它。性别、年龄和职业的差异并不重要，它们只是我们在世界舞台上穿着一段时间的戏服。戏服中人的形象不会和服装发生混淆。我们

或许认为自己是美国人、是20世纪的孩子、是西方人、是文明的基督徒，认为自己善良正直或邪恶有罪。然而这类称呼并不能说明我们是怎样一个人，它们只表示地理、出生日期和收入等的偶然情况。我们的核心是什么？我们存在的基本特征是什么？

中世纪圣徒的禁欲主义、印度的瑜伽修行、希腊化时期的神秘启蒙以及东西方的古代哲学都是将个人意识的重点从服装上转移开的技术。初步冥想会使人的思想和情感超然于生活中的偶然事件，促使他探索核心。“我不是那，也不是那，”他沉思着，“不是我的母亲或刚死去的儿子，不是我患病或衰老的身体，不是我的手臂、眼睛和头，不是所有这一切的总和。我不是我的感受、我的思想，不是我的直觉力。”通过这样的冥想，他被推动着进入自己的内心深处，最终突破深不可测的认识。没有人会从这种体验中倒退回来，严肃地思考自己是美国社会某某小镇的某某先生，责任在渐渐消失。某某先生认识到了自己作为人类的傲慢，他变得沉默而超然。

这就是水仙那耳喀索斯（Narcissus）看向水潭中的阶段，也是佛陀坐在树下沉思的阶段，但这不是最终目标。它只是一个必需的步骤，但不是终点。它的目的不是看到本质，而是意识到个体就是本质。然后个体便可以作为本质在世界上自由漫游了。此外，世界也是由那种本质构成的。人本身的本质和世界的本质其实是一体的。因此分离和退隐不再是必要的。无论英雄在什么地方漫游，无论他做什么，他永远都在自己的本质面前，因为他具有能够看见本质的完美眼睛。人与他的本质不再分离。因此，就像社会参与最终会使人认识到所有一切都在个体中一样，放逐同样能够使英雄认识到自我在一切之中。

集中在这个中心点上，自私或利他主义的问题便消失了。个体在法则中失去了他自己，在与宇宙全部意义的同一性中获得了重生。宇宙被他创造出来，宇宙是为他而创造的。“哦，穆罕默德，”上帝说，“如果没有你，我便不会创造天空。”

今天的英雄

确实，所有这些观点与当代的观点都相去甚远，因为自决的人民的民主理想、电力驱动的机器的出现以及科学研究方法的发展显著改变了人类生活，以至于长期继承下来的、永恒的象征符号的宇宙崩溃了。尼采的查拉图斯特拉预言性地通报了这个时代的来临："众神皆死。"[3]这个故事被人们熟知，讲述它的方式有很多种。它是现代的英雄周期的故事，是人类走向成熟的奇妙故事。在不可避免的强大打击下，过去的符咒、传统的束缚变得支离破碎。神话的梦境之网消失了，心灵对完全清醒的意识敞开。现代人从古代的愚昧无知中产生，像破茧而出的蝴蝶，又像从夜晚母亲的子宫中升起的太阳。

众神不仅没有躲开望远镜和显微镜搜索的隐秘地方，他们曾经支持的那种社会也不复存在。社会单位不是宗教内容的载体，而是一个经济政治组织。它的理想不是僧侣哑剧的理想，即让尘世的人看到天堂的形式，而是世俗的理想，不断努力争取物质上的优势和资源。被梦境束缚在神话范围中的孤立社会不再存在，除了那些作为将要被开发的地区之外。在不断进步的社会中，古代人类的仪式、道德和艺术遗产的最终残余正在全面衰减。

因此今天人类的问题与相对稳定时期的人类的问题正相反，在相对稳定的时期，神话起着重要的协调作用，如今它们被视为谎言。在那时所有的意义都在于群体，在于各种无个性特征的形式，而不在于自我表现的个体。如今所有的意义都不在于群体，不在于世界，全部在于个人。然而这种意义是绝对无意识的。人们不知道自己的目标是什么，不知道什么在推动着自己。人类心灵中有意识区域与无意识区域之间的沟通线被彻底切断了，我们已经一分为二。

如今英雄需要完成的功绩不是伽利略那个年代的英雄功绩。当时的黑暗之处，现在是光明的；但同样地，当时的光明之处，现在是黑暗的。现代英雄的使命是，再次给灵魂的失落的亚特兰提斯带来光

明。

显而易见，这个使命不能通过倒退或放弃现代革命的成就来实现，因为如果不赋予现代世界精神上的重要性，那么这个问题就毫无意义，或者如果不能通过当代生活条件使人们有可能实现完全的成熟，那么这个问题也是毫无意义的（用另一种方式表述了相同的原则）。确实，这些条件本身使得古代的方式变得无效、具有误导性，甚至有害。如今的社区是地球，而不是有边界的国家，因此过去有助于协调内群体的有计划的侵略，现在会使内群体分裂成不同的帮派。以国旗作为图腾的国家观念如今强化了婴幼儿时期的自我，而不是消除婴幼儿时期的状态。它在拙劣地模仿仪式，所服务的是固守不放者，即恶龙般暴君的目的，而不是服务于毫无利己之心的上帝的目的。许许多多这类反邪教的圣徒（也就是爱国者，到处都是他们和国旗悬挂在一起的照片，他们的照片被作为了官方的图标）正是当地阈限的看守者（我们的粘头发魔鬼），他们是英雄需要克服的第一个问题。

我们目前所了解的世界上的伟大宗教也不能满足这个要求。因为它们与小部分人的动机有关，成为了自鸣得意的宣传工具（在西方宗教的影响下，最近佛教甚至也发生了这样的堕落）。世俗国家的普遍胜利将所有宗教组织置于一种次要的，最终也是无用的地位，宗教哑剧如今只不过是周日早晨一种假装虔诚的典礼。而商业道德和爱国主义才是日常的精神指南。这种假装的虔诚不是世界所需要的，相反，整个社会秩序必须发生转变，这样透过世俗生活的每一个细节和行为，我们便能以某种方式有意识地认识到普遍的神性，这是所有人内心都固有的并且它对每一个人发挥着作用。

这并非意识本身能够完成的任务。意识不能预测或控制当天晚上的梦，更不能创造或预测有效的象征符号。社会秩序的改变必然是一个漫长而可怕的过程，它不仅发生在现代社会中每个人的心灵深处，而且发生在最近整个地球所转变成的巨大战场上。我们正在看着撞岩的可怕撞击，灵魂必须从撞岩之间通过，我们不认同它的任何一面。

但有一件事是我们所知道的，那就是当出现新的象征符号时，它将在世界各个地区以不同的面貌出现，地区的生活环境、种族和传统必然以有效的形式被混合在其中。因此人类有必要明白并且要有能力领悟到，救赎之道可以通过各种象征符号来揭示。《吠陀经》写道："真理只有一个，圣人用各种不同名字称呼它。"人类合唱团的各种演绎方法都反映了同一首歌。因此对某一种局部方法的广泛宣传是不必要的，甚至是一种威胁恐吓。成为人类的方法是学会识别至高无上的神的容貌，无论他具有什么样的人类面孔。

有了这样的认识，至于现代英雄的任务的具体方向是什么，我们便得到了的最后一条线索，并且可以开始发现所有继承而来的宗教信条崩溃瓦解的真实原因。引力的中心，也就是奥秘与危险范围的中心已经发生了转移。对于远古时代的狩猎人类来说，剑齿虎、猛犸象和其他较少见的动物是主要的异类，它们既是危险之源，也是食物来源。当时人类的任务是与这些生物共享原始的大自然，因此他们的重要问题是在心理上与这个任务联系起来。由此发生了无意识的认同并最终导致了神话中有意识的半人半神的祖先图腾的出现。动物成为了人类的导师。表面上的模仿行为，比如今天只出现在儿童游戏场（或疯人院）的模仿行为，能够有效地消除人类的自私自利，实现团结凝聚的社会。与之类似，以种植农作物为生的氏族会把情感聚集在植物上，将种植、收获这类生活仪式等同于人类的生殖、出生和发展成熟的过程。然而植物世界和动物世界最终都会被纳入社会控制之下。因此有教益的神奇故事的领域转移到了天空，人类上演了有关神圣的月亮国王、太阳国王、僧侣的行星国家和调节世界的天体的象征性节日的伟大哑剧。

如今所有这些神秘事物都失去了作用，我们的心灵对它们的象征物不再感兴趣。一切存在为之服务且人类自身必须服从的宇宙法则的概念早已经过了古老占星术所代表的早期的神秘阶段，如今人们只是以机械的方式把它看成是理所当然的事情。西方科学研究从天上发展到了地上（从17世纪的天文学到19世纪的生物学），如今，科学的焦点是人类本身（20世纪的人类学和心理学）。这种发展标志着人类所好奇的事物的焦点发生了巨大的变化。现在最重要的奥秘不是动物世

界，不是植物世界，不是天体的奇迹，而是人类自己。人类成为了异类，利己主义的力量必须屈服于他。通过这个异类，利己主义将被钉死在十字架上并将复活。社会也将根据这个异类的形象来加以改造。然而人类不是作为“我”而是作为“你”来被理解的：因为氏族、种族，洲、社会阶层或世纪的理想与世俗制度都不会成为衡量无穷无尽、多种多样的神圣存在的标准，这种神圣的存在就是我们所有人内在的生命。

现代的英雄，也就是敢于听从召唤并寻找存在的宅邸的现代人，与我们的整体命运息息相关。他们不能也一定不要等着社会摆脱傲慢、恐惧、被合理化的贪婪和被神圣化的误解。尼采说：“抓紧生活，就像期限已到。”不是社会引导并拯救了具有创造性的英雄，而是正相反。因此我们每个人都要经受最重要的考验——在救世主陷入绝望的沉默时，而不是在他的宗族获得巨大胜利的荣耀时刻，背负起救世主的十字架。



图84　地出（摄影，绕月轨道，1968年）

附录　神话与宗教故事人物谱

阿庇斯

Apis【埃及】力量与丰产之神，拥有牛的外形

阿波罗

Apollo【希腊】太阳神，奥林波斯十二神之一

阿布沙罗斯

Apsarases【印度】婆罗门教女神，善歌舞

阿多尼斯

Adonis【希腊】自然之神

阿耳忒弥斯

Artemis【希腊】月亮女神、狩猎女神，奥林波斯十二神之一

阿佛洛狄忒

Aphrodite【希腊】爱与美之神，丰饶女神，奥林波斯十二神之一

阿喀琉斯

Achilles【希腊】特洛伊战争中的一个半神英雄

阿克泰翁

Actaeon【希腊】猎手，农神阿里斯泰俄斯（Aristaeus）的儿子

阿里阿德涅

Ariadne【希腊】迈诺斯王的女儿，温柔多情的童贞女

阿难尊者

Ananda【佛教】释迦摩尼的十大弟子之一

阿努纳奇

Anunnaki【苏美尔】阴间的一群神灵

阿瑞斯

Ares【希腊】战神，奥林波斯十二神之一

阿斯塔耳忒

Astarte【希腊】丰产女神，罗马人将其与阿佛洛狄忒混同

阿提斯

Attis【希腊】佛律葵亚主宰自然界之神

阿札曼

Kamar al-Zaman【阿拉伯】一千零一夜故事中英俊的王子

埃德舒

Edshu【西非尼日利亚】约鲁巴人的恶作剧之神

埃利刻

Erlik【西伯利亚】冥界之王

埃梅尔

Emer【爱尔兰】库丘林的妻子

埃涅阿斯

Aeneas【罗马/希腊】特洛伊英雄，安基塞斯王子与爱神阿佛洛狄忒的儿子

安普

Anpu/Anubis【埃及】死亡和葬礼之神

奥德修斯

Odysseus【希腊】利用木马计攻陷特洛伊城的英雄

奥丁

Othin/Odin【北欧】阿萨神族的至高神

奥西里斯

Osiris【埃及】死亡与生命之神

巴巴

Papa【毛利】大地母亲，相当于希腊的盖亚（Gaia）、苏美尔人的基（Ki）

贝雅特丽齐

Beatrice【意大利】《神曲》中的重要出场人物之一，但丁的恋人

彼得

Peter【基督教】耶稣十二门徒之一

波塞冬

Poseidon【希腊】海神，奥林波斯十二神之一

布杜尔

Budur【阿拉伯】一千零一夜故事中美丽的公主

布伦希尔德

Brynhild【北欧】日耳曼神话中的女战士

参孙

Samson【基督教】被赋予神力的犹太人士师

达芙妮

Daphne【希腊】纽斯河之女，月桂女神

大力罗摩

Balarama【印度】奎师那的哥哥

大雄

Mahāvīra【耆那教】印度教派最近的先知兼救世主

代达罗斯

Daedalus【希腊】艺术家兼工匠，设计并建造弥诺陶洛斯的迷宫的人

但以理

Daniel【基督教】先知

狄安娜

Diana【罗马】相当于希腊的阿耳忒弥斯

狄俄尼索斯

Dionysos【希腊】酒神，奥林波斯十二主神之一

蒂尔

Tyr【北欧】战神

俄狄浦斯

Oedipus【希腊】弑父娶母的悲剧人物

俄耳甫斯

Orpheus【希腊】佛律葵亚的歌手，河神俄阿格洛斯和卡利俄珀的儿子

莪相

Ossian【凯尔特】古爱尔兰战士和诗人

厄拉托

Erato【希腊】司爱情诗的缪斯

埃列什吉伽尔

Ereshkigal【苏美尔】大地女王，伊南娜的姐姐

厄洛斯

Eros【希腊】爱与欲望之神，相当于经典神话中的丘比特（Cupid）

恩基

Enki【巴比伦】水神和智慧之神

恩利尔

Enlil【巴比伦】空气之神

法厄同

Phaethon【希腊】光明之神，福玻斯的儿子

梵天

Brahmā【印度】创造之神

芬恩·麦克库尔

Finn MacCool【凯尔特】“芬尼亚勇士”杰出的领袖，莪相的父亲

弗尔戈尔

Forgall【爱尔兰】埃梅尔的父亲

弗雷

Frey【北欧】丰饶、兴旺、爱情、和平之神

弗雷娅

Freya【北欧】繁育之神

伏羲

Fu Hsi【中国】天帝

福玻斯

Phoebus【希腊】太阳神

福纳斯

Faunus【罗马】森林之神，相当于希腊的潘

刚沙

Kans【印度】奎师那残忍的舅舅

歌利亚

Goliath【希伯来/基督教】巨人，被大卫杀死

格雷琴

Gretchen【德国】《浮士德》中人物，浮士德的恋人

古伽兰那

Gugalanna【苏美尔】伊南娜姐姐的丈夫

顾戴

Kudai【西伯利亚】黑鞑靼人至高无上的神

观世音菩萨

Avalokitesvara【佛教】西方三圣中的一尊，慈悲和智慧的象征

哈索尔

Hathor【埃及】母爱与幸运女神

海伦

Helen【希腊】人间最漂亮的女人，引发了特洛伊之战

海姆达尔

Heimdallr【北欧】光之神、破晓之神

海尤瑞

Hai-uri【南部非洲】霍屯督人（Hot-tentots）的鬼怪

何露斯

Horus【埃及】天空与王权之神，奥西里斯的儿子

赫耳墨斯

Hermes【希腊】商业之神、旅者之神，奥林波斯十二主神之一

赫拉克勒斯

Herakles【希腊】大力神，宙斯和阿尔克墨涅的儿子，相当于罗马的赫耳枯勒斯（Hercules）

赫马佛洛狄忒斯

Hermaphrodite【希腊】阴阳神，赫耳墨斯和阿佛洛狄忒的孩子

华奈摩伊宁

V?in?m?inen【芬兰】《卡勒瓦拉》中的英雄

荒岛王子

Lonesome Isle【爱尔兰西部】年轻的勇士

黄帝

Huang Ti【中国】五帝之首

火井夫人

Tubber Tintye【爱尔兰西部】荒岛王子寻找的女王，也作火井女

王

吉尔伽美什

Gilgamesh【巴比伦】美索不达米亚苏美尔王朝乌鲁克国的英雄

吉祥天女

Lakṣmī【印度】幸福与财富女神

鹡鸰

Uzume【日本】黎明与欢笑女神

迦索

Ghazur【阿拉伯】国王，布杜尔公主的

父亲

金刚总持

Vajra-Dhara【佛教】三世一切诸佛的总身

卡里德薇

Caridwen【威尔士】诗歌与文学女神

卡莉

Kālī【印度】黑色的地球母亲，时间的征服者，丰产女神，湿婆的妻子

卡辛巴

Kyazimba【东非】瓦恰卡部落传说人物

科阿特立库

Coatlicue【阿兹特克】大地之母

科荷勒姆

Khnemu【印度】创造、水域之神

克隆那斯

Kronos【希腊】农神，众神的父亲

库柏勒

Cybele【希腊/罗马】佛律葵亚的女神，母神，相当于罗马的玛格那玛特。

库勒伏

Kullervo【芬兰】《卡勒瓦拉》中的英雄

库丘林

Cuchulainn【爱尔兰】勇士

奎师那

Kṛṣṇa【印度】宇宙之王毗湿奴的化身

拉伊奥斯

Laius【希腊】俄狄浦斯的父亲

兰奇

Rangi【毛利】天空父亲，相当于希腊的乌拉诺斯（Ouranos）、苏美尔人的安（An）

勒明卡伊宁

Lemminkainen【芬兰】《卡勒瓦拉》中的英雄

罗得

Rode【基督教】摩押人和亚扪人的始祖

洛基

Loki【北欧】恶作剧之神，火神

马杜克

Marduk【巴比伦】太阳神

马里德斯

Marids【阿拉伯】非常危险强大的一类神怪

玛胡伊卡

Mahu-ika【毛利/波利尼西亚】火的守护神

玛拉

Kāma-Māra【佛教】爱与死亡之神

玛利亚

Mary【基督教】耶稣的生母

迈诺斯王

Minos【希腊】克里特岛国王，宙斯的儿子

毛利

Maori【南罗得西亚】创世神

毛伊

Maui【波利尼西亚】半人半神的英雄

梅菲斯特

Mephistopheles【德国】《浮士德》中的男性引路人

梅蒙娜

Maymunah【阿拉伯】恶魔之女，神怪之王阿迪米里亚特（AL-Dimiryat）的女儿

美狄亚

Medea【希腊】伊阿宋的妻子，著名的悲剧人物

美杜莎

Medusa【希腊】蛇发女妖

弥诺陶洛斯

Minotaur【希腊】牛怪，帕西法厄之子

弥特剌斯

Mithra【古代印度-伊拉克】光明和善行之神

米克特兰堤库特里

Mictlantecutli【阿兹特克】死神，也作阿卡纳瓦卡特（Aculnahuácatl）/佐特默克（Tzontémos）

密涅瓦

Minerva【罗马】智慧女神，相当于希腊的雅典娜

敏

Min【埃及】生育神

缪斯

Muses【希腊】一群司诗歌、艺术和科学的女神

摩西

Moses【埃及/基督教】先知，犹太人的民族领袖

墨丘利

Mercury【罗马】相当于希腊的赫耳墨斯

穆罕默德

Mohammed/Muhammad【伊斯兰教】先知

那耳喀索斯

Narcissus【希腊】水仙

那伊阿得

Naiads【希腊】水泽神女

南纳

Nanna【巴比伦】月亮神

内施

Neith【埃及】战争、狩猎、编织和智慧神

宁舒布尔

Ninshubur【苏美尔】伊南娜的信使

欧罗巴

Europa【希腊】迈诺斯王的母亲

欧律狄刻

Eurydice【希腊】俄耳甫斯的妻子

帕尔瓦蒂

Pārvatī【印度】雪山女神

帕加那

Pajana【西伯利亚】黑鞑靼人的造物主

帕西法厄

Pasiphae【希腊】王后，迈诺斯王的妻子，被波塞冬唆使和海中出生的公牛结合

潘

Pan【希腊】牧神，外型是山羊与人的结合

毗湿奴

Viṣṇu【印度】守护之神，宇宙之神

珀耳修斯

Perseus【希腊】杀死美杜莎的英雄，宙斯的儿子

菩提达摩

Bodhidharma【佛教】佛传禅宗第二十八代祖师

普罗米修斯

Prometheus【希腊】从太阳神阿波罗那里盗走火种送给人类，给人类带来了光明

普罗透斯

Proteus【希腊】海神

齐格弗里德

Siegfried【北欧】屠龙英雄

乔达摩·释迦牟尼/悉达多

Gautama Sakyamuni/Siddhartha【印度/佛教】佛教创始人，被后世尊称为佛陀

萨尔贡

Sargon【巴比伦】女神伊什塔尔的副摄政者

萨克蒂

Sakti【印度】湿婆神的妻子

塞姬

Psyche【希腊】爱神厄洛斯的妻子

塞壬

Sirens【希腊】人首鸟身的海妖，常用歌声诱惑过路的航海者

赛特

Set【埃及】战神，风暴之神，沙漠之神，奥西里斯的弟弟

沙里曼

Shahriman【阿拉伯】国王，阿札曼王子的父亲

神农

Shen Nung【中国】炎帝，五谷王

圣玛莎

Saint Martha【法国】杀死恶龙塔拉斯各（Tarasque）的英雄

湿婆神

iva【印度】毁灭之神

水爷爷

Dyedushka Vodyanoy【俄罗斯】水怪

水之母

Water-Mother【芬兰】《卡勒瓦拉》中创世之母

苏特

Surt【北欧】火巨人，火之神

苏耶妲

Sujata【佛教】给予乔达摩乳糜的牧女

塔奥罗

Ta'aroa【卡巴拉教】宇宙的创造者

昙梵陀利

Dhanvantari【印度】众神的医生毗湿奴的一个化身

坦木兹

Tammuz【巴比伦】植物之神，伊什塔尔的丈夫

特拉佐蒂奥托

Tlazolteotl【阿兹特克】净化女神

特斯卡特利波卡

Tezcatlipoca【阿兹特克】英雄

提娃妲

Devatas【印度】女神

提修斯

Theseus【希腊】杀死弥诺陶洛斯的英雄

提亚马特

Tiamat【巴比伦】混沌母神

天照大神

Amaterasu【日本】太阳女神

托尔

Thor【北欧】雷神，奥丁的长子

托特

Thoth【埃及】智慧之神，拥有朱鹮首男人身或狒狒形象

威利

Vili【北欧】奥丁的兄弟，与奥丁和维共同推翻了伊米尔的统治

维

Ve【北欧】奥丁的兄弟，与奥丁和威利共同推翻了伊米尔的统治

维达尔

Vidarr【北欧】森林与和平之神

维耳比乌斯

Virbius【罗马】森林与狩猎之神

维吉尔

Virgil【意大利】《神曲》中的引路人

维拉科查

Viracocha【印加帝国】宇宙之父、创世神

维纳斯

Venus【罗马】爱神，相当于希腊神话的阿佛洛狄忒

沃坦

Wotan【北欧】众神之父

乌戈

Ukko【芬兰】创世神

西尔瓦努斯

Sylvanus【罗马】森林守护神

西缅

Symeon【基督教】以色列西缅支派的祖先

西王母

Hsi Wang Mu【中国道教】尊称王母娘娘，所有女仙及天地间一切阴气的首领

希杜丽萨比图

Siduri-Sabitu【巴比伦】伊什塔尔的化身

希律王

Herod【基督教】施行恶政、固执与自我的极端象征

须佐之男

Susanowo【日本】风暴神，天照大神的弟弟

雅各

James【基督教】耶稣十二门徒之一

亚伯拉罕

Abraham【犹太教/基督教/伊斯兰教】先知

亚瑟王

Arthur Pendragon【凯尔特】古不列颠传奇国王

亚图姆

Atum【埃及】太阳神

耶和华

Yahweh【基督教】至高、全能、公义、

圣洁、信实、慈爱的神

伊阿宋

Jason【希腊】用计谋夺取金羊毛的英雄

伊拉特

Ilat【南阿拉伯】女性太阳神

伊林艾托乔

Yryn-ai-tojon【西伯利亚】雅库特人神话中的主神

伊米尔

Ymir【北欧】始祖巨人

伊南娜

Inanna【苏美尔】天空女王，爱神、智慧之神、战争之神、生育和欲望之神

伊什塔尔

Ishtar【巴比伦】自然与丰收女神，相当于苏美尔人的伊南娜

伊西斯

Isis【埃及】守护死者的女神，生命与健康之神，奥西里斯的妻子

伊邪那美

Izanami【日本】伊邪那岐的妹妹和妻子

伊邪那岐

Izanagi【日本】原始的万物之父

以利户

Elihu【基督教】约伯的朋友

易卜劣斯

Iblis【伊斯兰教】恶魔，堕落天使的首领

易尔马里宁

Ilmarinen【芬兰】《卡勒瓦拉》中的英雄

因陀罗

Indra【印度】司雷雨的主神，天空之王，相当于希腊神话中的宙斯

约伯

Job【基督教】先知

约翰

John【基督教】耶稣十二门徒之一

约卡斯塔

Jocasta【希腊】俄狄浦斯的母亲

约拿

Jonah【基督教】先知

旃陀罗笈多

Candragupta【印度】孔雀王朝的创建者

朱庇特

Jupiter/Jove【罗马】天神，相当于希腊的宙斯

注释

1949年版前言

1 Sigmund Freud, *The Future of an Illusion*(translated by James Strachey et al.,Standard Edition, XXI;London:Hogarth Press,1961),pp.44-45.(Orig.1927.)

1 Rg Veda:1.164.46.

开场 单一神话

1 Clement Wood, Dreams:*Their Meaning and Practical Application*(New York:Green-berg,1931),p.124.作者说（p.viii）：“书中梦的素材主要来自每周别人发给我的1 000多个梦，它们都是我进行研究分析的素材，与我每天为全国各家报纸写的专题文章有关。同时它们也成为了我在开私人诊所时曾收集并分析过的梦的补充。”与那些主题为梦境分析的标准著作中所呈现的大多数梦相比，这篇对弗洛伊德的通俗介绍中的梦来自未接受过治疗的人。他们非常坦率，毫无保留。

2 Géza Róheim, *The Origin and Function of Culture*(Nervous and Mental Disease Monographs, No.69,New York,1943),pp.17-25.

3 D.T.Burlingham,"Die Einfühlung des Kleinkindes in die Mutter,"Imago, XXI, p.429;cited by Géza Róheim, War, *Crime and the Covenant*(*Journal of Clinical Psychopathology, Monograph Series*, No.1,Monticello, NY,1945),p.1.

4 Róheim, *War, Crime and the Covenant*, p.3.

5 Freud, *The Interpretation of Dreams*(translated by James Strachey, Standard Edition, IV;London:The Hogarth Press,1953),p.262.(Orig.1900.)

6 Freud, *Three Essays on the Theory of Sexuality*, III:"The Transformations of Puberty"(translated by James Strachey, Standard Edition, VII;London:The Hogarth Press,1953),p.208.(Orig.1905.)

7 Sophocles, *Oedipus Tyrannus*, pp.981-83.

8 Wood, op.cit.,pp.92-93.

9 A.van Gennep, *Les rites de passage*(Paris,1909).

10 Géza Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*(New York:International Universities Press,1945),p.178.

11 C.G.Jung, *Symbols of Transformation*(translated by R.F.C.Hull, *Collected Works*, vol.5,New York and London,2nd ed.,1967),par.585.(Orig.1911-12,*Wandlungen und Symbole der Libido*, translated by Beatrice M.Hinkle as *Psychology of the Unconscious*,1916.Revised by Jung,1952.)

12 Harold Peake and Herbert John Fleure, *The Way of the Sea and Merchant Venturers in Bronze*(New Haven, CT:Yale University Press,1929 and 1931).

13 Leo Frobenius, *Das unbekannte Afrika*(Munich:Oskar Beck,1923),pp.10-11.

14 Ovid, *Metamorphoses*, VIII,132 ff.;IX,736 ff.

15 T.S.Eliot, *The Waste Land*(New York:Harcourt, Brace and Company;London:Faber and Faber,1922),pp.340-45.

16 Arnold J.Toynbee, *A Study of History*(Oxford University

Press,1934),vol.VI, pp.169-75.

17 "Forms or images of a collective nature which occur practically all over the earth asconstituents of myths and at the same time as autochthonous, individual products of unconscious origin"(C.G.Jung, *Psychology and Religion*[Collected Works, vol.11;New York and London,1958],par.88.Orig.written in English,1937.See also his *Psychological Types*, index.)

18 Jung, *Psychology and Religion*, par.89.

19 Friedrich Nietzsche, *Human, All Too Human*, vol.I, p.13;cited by Jung, *Psychologyand Religion*, par.89,n.17.

20 Adolph Bastian, *Ethnische Elementargedanken in der Lehre vom Menschen*, Berlin,1895,vol.I, p.ix.

21 Franz Boas, *The Mind of Primitive Man*(1911),pp.104,155,228.

22 James G.Frazer, *The Golden Bough*, one-volume edition, p.386.Copyright 1922 by the Macmillan Company and used with their permission.

23 Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams*, translated by James Strachey, Standard Edition, V,pp.350-51.

24 Jung, *Psychology and Religion*, par.89.

25 这是吉扎·罗海姆翻译的一个澳大利亚阿兰达术语"altjiranga mitjina"，指的是在一个被称为"altjiranga nakala"的时期游走于世界的一位虚构的祖先。"altjira"的的含义有三个：（a）梦；（b）祖先，出现在梦境中的生物；（c）故事。（Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, pp.210-11）.

26 Frederick Pierce, *Dreams and Personality*(Copyright 1931 by D.Appleton and Co.,publishers),pp.108-9.

27 Words written over the Gate of Hell:

Per me si va nella città dolente,

Per me si va nell'eterno dolore,

Per me si va tra la Perduta Gente.

—Dante,"Inferno,"III,1-3.

The translation is by Charles Eliot Norton, *The Divine Comedy of Dante Alighieri*(Boston and New York:Houghton Mifflin Company,1902)；this and the other quotations listed in footnotes used by permission of the publishers.

28 Katha Upani?ad,3-14.(Unless otherwise noted, my quotations of the *Upanishads* will be taken from Robert Ernest Hume, *The Thirteen Principal Upanishads, Translated from the Sanskrit*, Oxford University Press,1931.)

《奥义书》是印度哲学文献的一个类别，内容涉及人类和宇宙的本质，它构成了正统哲学思辨的晚期部分。最早的文献可以追溯到大约公元前8世纪。

29 James Joyce, *A Portrait of the Artist as a Young Man*(New York:The Modern Library;Random House, Inc.),p.239.

30 Aristotle, *On the Art of Poetry*(translated by Ingram Bywater, with a preface by Gilbert Murray, Oxford University Press,1920),pp.14-16.

31 Robinson Jeffers, *Roan Stallion*(New York:Horace Liveright,1925),p.20.

32 Euripides, *Bacchae*, p.1017(translated by Gilbert Murray).

33 Euripides, *The Cretans,* frg.475,ap.Porphyry, *De abstinentia*, IV, p.19,trans.Gilbert Murray.See discussion of this verse by Jane Harrison, *Prolegomena to a Study of Greek Religion*(3rd edition, Cambridge University Press,1992),pp.478-500.

34 Ovid, *Metamorphoses,* XV,165-67,184-85(translation by Frank Justus Miller, the Loeb Classical Library).

35 Bhagavad Gita,2:18(translation by Swami Nikhilananda, New York,1944).

36 "单一神话"这个词出自詹姆斯·乔伊斯的《芬尼根的守灵夜》（*New York:Viking Press, Inc.,1939*），p.581.

37 Virgil, *Aeneid,* VI, p.892.

38 Greatly abridged from *Jataka,* Introduction, i,pp.58-75(translated by Henry Clarke Warren, *Buddhism in Translations*[Harvard Oriental Series 3],[Cambridge, MA:Harvard University Press,1896],pp.56-87),and the *Lalitavistara* as rendered by Ananda K.Coomaraswamy, *Buddha and the Gospel of Buddhism*(New York:G.P.Putnam's Sons,1916),pp.24-38.

39 Exodus,19:3-5.

40 Louis Ginzberg, *The Legends of the Jews*(Philadelphia:The Jewish Publication Society of America,1911),vol.III, pp.90-94.

41 目前这本书没有对这种情况进行历史探讨。这项任务留给了现在正处于准备中的一部作品。（这里提到的作品就是坎贝尔的四卷作品《神的面具》[The Masks of God]——原版编者注）本书涉及比较研究，不是起源研究。它的目的是展示神话本身以及圣人提出的解释和应用之间存在的本质上的相似性。

42　Translated by Dom Ansgar Nelson, O.S.B.,*in The Soul Afire*(New York:Pantheon Books,1944),p.303.

43　Quoted by Epiphanius, *Adversus haereses*, xxvi,3.

44　参阅本书p.25的内容。

45　这是受到佛陀保护的蛇，出现在佛陀得道后第五个星期。

46　Alice C.Fletcher, *The Hako:A Pawnee Ceremony*(Twenty-second Annual Report, Bureau of American Ethnology, part 2;Washington, DC,1904),pp.243-44.

波尼族大祭司这样对弗莱彻小姐（Miss Fletcher）解释仪式中被崇拜的神祇："在创世时应该会有一些法力较小的神。由于伟大的太阳神（Tirawa-atius）不能靠近人类，人类看不到、感觉不到他，因此允许法力较小的神出现，他们介于人和太阳神之间"（ibid.,p.27）.

47　See Ananda K.Coomaraswamy,"Symbolism of the Dome,"*The Indian Historical Quarterly*, vol.XIV, No.1(March 1938).

48　John,6:55.

49　*Ibid.*,10:9.

50　*Ibid.*,6:56.

51　Koran,5:108.

52　Heraclitus, fragment 102.

53　Heraclitus, fragment 46.

54　William Blake, *The Marriage of Heaven and Hell*,"Proverbs of Hell."

55　Leo Frobenius, *Und Afrika sprach*(Berlin:Vita, Deutsches

Verlagshaus,1912),pp.243-45.可以与《散文埃达》（*Prose Edda*）"Skaldskaparmal"第一篇中对奥丁神（沃坦）惊人相似的描述进行对比。（"Scandinavian Classics,"vol.V, New York,1929,p.96）。可以和耶和华的命令进行对比（Exodus,32:27）："你们每个人把刀挂在身边，在营地里出出进进，从这扇门到那扇门，每个人杀他的兄弟，杀他的同伴，杀他的邻居。"

第一部分　英雄的历险

01　启程

1　*Grimm's Fairy Tales*, No.1,"The Frog King."

2　*The Psychopathology of Everyday Life*(Standard Edition, VI;orig.1901).

3　Evelyn Underhill, Mysticism, *A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*(New York:E.P.Dutton and Co.,1911),Part II,"The Mystic Way,"Chapter II,"The Awakening of the Self."

4　Sigmund Freud, *Introductory Lectures on Psycho-Analysis*(translated by James Strachey, Standard Edition, XVI;London:Hogarth Press,1963),pp.396-97(orig.1916-17).

5　Malory, *Le Morte d'Arthur*, I,p.xix.追逐公鹿和看到"搜索声野兽"标志着与寻找圣杯有关的神秘事件的开始。

6　George A.Dorsey and Alfred L.Kroeber, *Traditions of the Arapaho*(Chicago:Field Columbia Museum, Publication 81,Anthropological Series, vol.V;1903),p.300.Reprinted in Stith Thompson's *Tales of the North American Indians*(Cambridge, MA,1929),p.128.

7 C.G.Jung, *Psychology and Alchemy*(Collected Works, vol.12;New York and London,1953),pars.71,73.(Orig.1935.)

8 Wilhelm Stekel, *Die Sprache des Traumes*(Wiesbaden:Verlag von J.F.Bergmann,1911),p.352.斯泰克尔博士指出血红色光的闪烁与肺结核病人咳血的想法有关。

9 Reprinted by permission of the publishers from Henry Clarke Warren, *Buddhismin Translations*(Harvard Oriental Series 3)(Cambridge, MA:Harvard University Press,1896),pp.56-57.

10 Proverbs,1:24-27,32.

11 "Spiritual books occasionally quote[this]Latin saying which has terrified more thanone soul"(Ernest Dimnet, *The Art of Thinking*, New York:Simon and Schuster, Inc.,1929,pp.203-4).

12 Francis Thompson, *The Hound of Heaven*(Portland, ME:Thomas B.Mosher,1908),opening lines.

13 Ibid.,conclusion.

14 Ovid, *Metamorphoses*, I,pp.504-53(translation by Frank Justus Miller, the Loeb Classical Library).

15 参阅本书pp.2-3的内容。

16 Jung, *Psychology and Alchemy*, pars.58,62.

17 *Grimm's Fairy Tales*, No.50.

18 *The Thousand Nights and One Night*, Richard F.Burton translation(Bombay,1885),vol.I, pp.164-67.

19 Genesis,19:26.

20 Werner Zirus, Ahasverus, *der ewige Jude*(Stoff-und Motivgeschichte der deutschen Literatur 6,Berlin and Leipzig,1930),p.1.

21 参阅本书p.46的内容。

22 See Otto Rank, *Art and Artist*, translated by Charles Francis Atkinson(New York:Alfred A.Knopf, Inc.,1943),pp.40-41：“如果将神经症患者与创造性艺术家进行比较，显然前者冲动的生活受到了过度核查……两者都与普通人存在根本的差异，普通人接纳自己原本的样子，而这两者倾向于发挥他们的意志力来重新塑造自己。然而他们两者之间也存在着差异：在这种自愿的自我重塑过程中，神经症患者没有超越具有破坏性的初步工作，因此无法将整个创造过程与他自己分离，把它转化为意识形态的抽象形式。创造性艺术家则会重新创造自己，由此产生了意识形态上构建而成的自我。对艺术家而言，自我能够把创造性意志力从自己转移到这个人的意识形态表征上，因此使自我具有了客观性。必须承认这个过程在某种程度上是局限于个体自己的，不仅在于它建设性的方面，也在于它破坏性的方面。这解释了为什么几乎所有的创造性工作都会经历“神经症”性质的病态危机。

23 Abridged from Burton, *op.cit.*,vol.III, pp.213-28.

24 Bruno Gutmann, *Volksbuch der Wadschagga*(Leipzig,1914),p.144.

25 Washington Matthews, *Navaho Legends*(Memoirs of the American Folklore Society, vol.V, New York,1897),p.109.

有关英雄历险的纳瓦霍象征，参见Jeff King, Maud Oakes, and Joseph Campbell, *Where the Two Came to Their Father:A Navaho War Ceremonial*, Bollingen Series I,2nd ed.,(Princeton, NJ:Princeton University Press,1969),pp.33-49;Joseph Campbell, *The Inner Reaches of Outer Space:Myth as Metaphor and as Religion*(Novato, CA:New World Library,2002),pp.63-70;and Joseph Campbell,"The Spirit

Land,"*Mythos:The Shaping of Our Modern Tradition*(Silver Spring, MD:Acorn Media,2007)—Ed.]

26 Dante,"Paradiso,"XXXIII,12-21(translation by Charles Eliot Norton, op.cit.,vol.III, p.252;quoted by permission of Houghton Mifflin Company, publishers).

27 See Oswald Spengler, *The Decline of the West*, translated by Charles Francis Atkinson(New York:Alfred A.Knopf, Inc.,1926-28),vol.I, p.144."Supposing,"adds Spengler,"that Napoleon himself, as'empirical person,'had fallen at Marengo—then that which he *signified* would have been actualized in some other form."在英雄做出划时代行为期间，在某种意义和某种程度上，他失去了个性，化身成为文化过程的推动力；"between himself as a fact and the other facts there is a harmony of metaphysical rhythm"(*ibid.*,p.142).This corresponds to Thomas Carlyle's idea of the Hero King, as"Ableman"(*On Heroes, Hero Worship and the Heroic in History*, Lecture VI).

28 在希腊化时代，赫耳墨斯和托特的融合成了赫耳墨斯魔法护神（即“伟大的三次赫耳墨斯”）的形象，它被认为是所有艺术的庇护者和老师，特别是炼金术。“密闭地”密封曲颈瓶（其中放置了神秘的金属）被认为是一个可以与神话领域相媲美的突出力量的特殊领域；在它之中的金属经历了奇怪的变形，这象征着超自然监护下的灵魂。赫耳墨斯是启蒙的古老奥秘的主人，代表神圣智慧的下降到世界，也代表了神圣的救世主的化身（see pp.299-303）。（See C.G.Jung, *Psychology and Alchemy*, part III,"Religious Ideas in Alchemy."[Orig.1936.]For the retort, see par.338.For Hermes Trismegistus, see par.173 and index, s.v.）

29 Wilhelm Stekel, *Die Sprache des Traumes*, pp.70-71.

30 *Ibid.*,p.71.

31 Koran,37:158.

32 Adapted from Burton, *op.cit.*,vol.III, pp.223-30.

33 与梦境中的蛇（第52页）进行比较。

34 Leonhard S.Schultze, *Aus Namaland und Kalahari*(Jena,1907),p.392.

35 *Ibid.*,pp.404,448.

36 David Clement Scott, *A Cyclopaedic Dictionary of the Mang'anja Language Spoken in British Central Africa*(Edinburgh,1892),p.97.

与下面这个21岁男孩的梦境进行比较："一天晚上我梦到了一只脚。我以为它躺在地上，却没有料到被它绊倒了。它看起来和我的脚的形状相同。这只脚突然跳起来，开始追赶我。我好像是跳出了窗户，跑过院子来到街上，我尽可能地快跑。我想我跑到了伍利奇（Woolwich），它突然追上了我并摇晃我，我醒了。我梦到过这只脚好几次了。"这个男孩听说他的那个身为水手的父亲在海中出了事故，磕坏了他的脚踝。（C.W.Kimmins, *Children's Dreams, An Unexplored Land,* London:George Allen and Unwin, Ltd.,1937,p.107）.

弗洛伊德认为："脚是古老的性象征，甚至出现在神话中。"（*Three Essays on the Theory of Sexuality*, p.155）.我们应该注意，俄狄浦斯这个名字的意思就是"肿胀的脚"。

37 Compare V.J.Mansikka, in Hastings'*Encyclopaedia of Religion and Ethics*, vol.IV, p.628;article"Demons and Spirits(Slavic)."几位权威学者所写的一组文章被收集在上述书中"恶魔与精灵"的标题之下（分别探讨了非洲人、大洋洲人种、亚述-巴比伦人种、佛教徒、凯尔特人、中国人、基督教徒、科普特人、希腊人、希伯来人、耆那教徒、日本人、犹太人、伊斯兰教徒、波斯人、罗马

人、斯拉夫人、日耳曼人的恶魔与精灵），它们是这一主题很好的入门读物。

38 Ibid.,p.629.可以与罗蕾莱（Lorelei）进行比较。曼西卡（Mansikka）对斯拉夫人森林、田野和水泽精灵的探讨的基础是哈努斯·马沙尔（Hanus Machal）的综合性著作《斯拉夫神话绘图本》（*Nákres slovanského bájeslovi*）（布拉格，1891年）。在马沙尔的《斯拉夫神话》（*Slavic Mythology*）中可以看到这本书的英文节略本。（*The Mythology of All Races*, vol.III, Boston,1918）.

39 Wilhelm Stekel, *Fortschritte und Technik der Traumdeutung*(Vienna-Leipzig-Bern:Verlag für Medizin, Weidmann und Cie.,1935),p.37.

40 A.R.Radcliffe-Brown, *The Andaman Islanders*(2nd ed.,Cambridge University Press,1933),pp.175-77.

41 R.H.Codrington, *The Melanesians, Their Anthropology and Folklore*(Oxford University Press,1891),p.189.

42 *Jataka*,1:1.Abridged from translation by Eugene Watson Burlingame, *Buddhist Parables*(Yale University Press,1922),pp.32-34.Reprinted by permission of the publishers.

43 Coomaraswamy, *Journal of American Folklore* 57,1944,p.129.

44 *Jataka*,55:1,272-75.Adapted, with slight abridgment, from the translation of Eugene Watson Burlingame, op.cit.,pp.41-44.Reprinted by permission of Yale University Press, publishers.

45 Nicholas of Cusa, De visione Dei,9,11;cited by Ananda K.Coomaraswamy,"On the One and Only Transmigrant"(*Supplement to the Journal of the American Oriental Society*, April-

June,1944）,p.25.

46　Ovid, *Metamorphoses*, VII, p.62;XV, p.338.

47　参阅本书p.58的内容。

48　Longfellow, *The Song of Hiawatha*, VIII.朗费罗笔下的易洛魁人（Iroquois）酋长海华沙的冒险故事应该属于阿尔冈昆（Algonquin）文化中的英雄兔精（Manabozho）。海华沙是16世纪一个真实的历史人物。

49　Leo Frobenius, *Das Zeitalter des Sonnengottes*(Berlin,1904),p.85.

50　Henry Callaway, *Nursery Tales and Traditions of the Zulus*(London:Trübner,1868),p.331.

51　Ananda K.Coomaraswamy,"Akimcanna:Self-Naughting"（*New Indian Antiquary*, vol.III, Bombay,1940),p.6,note 14,citing and discussing Thomas Aquinas, Summa *Theologica*, I,p.63,3.

52　Sir James G.Frazer, *The Golden Bough*(one-volume edition),pp.347-49.Copyright1922 by the Macmillan Company and used with their permission.

53　*Ibid.*,p.280.

54　Duarte Barbosa, *A Description of the Coasts of East Africa and Malabar in the Beginning of the Sixteenth Century*(London:Hakluyt Society,1866),p.172;cited by Frazer, op.cit.,pp.274-75.Reprinted by permission of the Macmillan Company, publishers.

02　启蒙

1 Apuleius, *The Golden Ass*(Modern Library edition),pp.131-41.

2 Knud Leem, *Beskrivelse over Finmarkens Lapper*(Copenhagen,1767),pp.475-78.An English translation will be found in John Pinkerton, *A General Collection of the Best and Most Interesting Voyages and Travels in All Parts of the World*(London,1808),vol.I, pp.477-78.

3 E.J.Jessen, *Afhandling om de Norske Finners og Lappers Hedenske Religion*, p.31.This work is included in Leem's volume, *op.cit.*,as an appendix with independent pagi-nation.

4 Uno Harva, *Die religi?sen Vorstellungen der altaischen V?lker*("Folklore Fellows Communications,"No.125,Helsinki,1938),pp.558-59;following G.N.Potanin, *Oˇcerki?everozapodnoy Mongolii*(St.Petersburg,1881),vol.IV, pp.64-65.

5 Géza Róheim, *The Origin and Function of Culture*(Nervous and Mental Disease Monographs, No.69),pp.38-39.

6 *Ibid.*,p.38.

7 *Ibid.*,p.51.

8 Underhill, *op.cit.*,Part II, Chapter III.Compare p.42,note 3.

9 Wilhelm Stekel, *Fortschritte und Technik der Traumdeutung*, p.124.

10 *Svedenborgs Dr?mmar*,1774,"Jemte andra hans anteckningar efter original-handskrifter meddelade af G.E.Klemming"(Stockholm,1859),quoted in Ignaz Je?ower, *Das Buch der Tr?ume*(Berlin:Ernst Rowohlt Verlag,1928),p.97.

11 Je?ower, *op.cit.*,p.166.

12 Plutarch, *Themistocles*,26;Je?ower, op.cit.,p.18.

13 Stekel, *Fortschritte und Technik der Traumdeutung*, p.150.

14 *Ibid.*,p.153.

15 *Ibid.*,p.45.

16 *Ibid.*,p.208.

17 *Ibid.*,p.216.

18 *Ibid.*,p.224.

19 *Ibid.*,p.159.

20 *Ibid.*,p.21.

21 Stekel, *Die Sprache des Traumes*, p.200.See also Heinrich Zimmer, *The King and the Corpse*, ed.J.Campbell(New York:Bollingen Series,1948),pp.171-72;also D.L.Coomaraswamy,"The Perilous Bridge of Welfare,"*Harvard Journal of Asiatic Studies* 8.

22 Stekel, *Die Sprache des Traumes*, p.287.

23 *Ibid.*,p.286.

24 Koran,2:214.

25 S.N.Kramer, *Sumerian Mythology*(American Philosophical Society Memoirs, vol.XXI;Philadelphia,1944),pp.86-93.苏美尔神话对西方而言有着独特的重要性，因为它是巴比伦、亚述、腓尼基和圣经传说的来源（由圣经传说产生了伊斯兰教和基督教），而且对异教的凯尔特人、希腊人、罗马人、斯拉夫人和德国人也具有重要的影

响。

26 Jeremiah Curtin, *Myths and Folk Lore of Ireland*(Boston:Little, Brown and Company,1890),pp.101-6.

27 参阅本书pp.52-53的内容。

28 Ovid, *Metamorphoses*, III,138-252.

29 Cf.J.C.Flügel, *The Psycho Analytic Study of the Family*("The International Psycho-Analytical Library,"No.3,4th edition;London:The Hogarth Press,1931),chapters 12 and 13.

福卢格尔（Flügel）教授说："一方面思想、精神或灵魂的概念与父亲或男性概念之间存在着普遍的联系；另一方面，身体或物质的概念（materia—属于母亲）与母亲或女性主义的概念之间存在着普遍的联系。由于这种联系，与母亲有关的情感和情绪压抑（在犹太教-基督教的一神论中）引发了一种倾向，那就是对人类身体、地球和整个物质宇宙采取的不信任、蔑视、厌恶或敌对的态度。同时还有存在着一种抬高并过度强调精神要素的倾向，无论精神要素是人类的还是万物的。哲学中很多明显的唯心主义倾向之所以对很多人具有吸引力，可能是因为这种厌恶母亲的反应的升华，而更教条式的、更狭隘的唯物主义形式可能代表了回归到最初与母亲相关的被压抑的情感。"（*ibid.*,p.145,note 2）.

30 *The Gospel of Sri Ramakrishna*, translated into English with an introduction by Swami Nikhilananda(New York,1942),p.9.

31 *Ibid.*,pp.21-22.

32 Standish H.O'Grady, *Silva Gadelica*(London:Williams and Norgate,1892),vol.II, pp.370-72.Variant versions will be found in Chaucer's *Canterbury Tales*,"The Tale of the Wyf of Bathe";in Gower's *Tale of Florent*;in the mid-fifteenth-century poem, *The Weddynge of Sir Gawen and Dame Ragnell*;and in the seventeenth-century ballad,

The Marriage of Sir Gawaine.See W.F.Bryan and Germaine Dempster, *Sources and Analogues of Chaucer's Canterbury Tales*(Chicago,1941).

33 Guido Guinicelli di Magnano(1230-75?),"Of the Gentle Heart,"translation by Dante Gabriel Rossetti, *Dante and His Circle*(London:Ellis and White, edition of 1874),p.291.

34 Antiphons for the Feast of the Assumption of the Blessed Virgin Mary(August 15),at Vespers:from the Roman Missal.

35 *Hamlet*, Act I, scene ii, ll.129-37.

36 Sophocles, *Oedipus Coloneus*,1615-17.

37 Shankaracharya, *Vivekachudamani*, pp.396 and 414,translated by Swami Madhavananda(Mayavati,1932).

38 Jacobus de Voragine, *The Golden Legend*, LXXVI,"Saint Petronilla, Virgin."(Compare the tale of Daphne, pp.50-51.)后来的教会不愿认为圣彼得生过一个孩子，因此把佩德罗尼拉说成是他的受监护者。（Chicago,1941）.

39 *Ibid.*,CXVII.

40 Gustave Flaubert, *La tentation de Saint Antoine(La reine de Saba)*.

41 Cotton Mather, *Wonders of the Invisible World*(Boston,1693),p.63.

42 Jonathan Edwards, *Sinners in the Hands of an Angry God*(Boston,1742).

43 Coomaraswamy, *The Dance of Siva*(New York,1917),pp.56-66.

44 Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*, pp.151-75.

45 圣线是印度三个高种姓（即所谓的再生）的成员穿戴的一条棉线。圣线经过头部和右手臂，搭在左肩上，再经过身体达到右臀部（胸部和背部）。这象征着再生者的重生。圣线本身代表的阈限或太阳门，所以再生者同时居住在时间和永恒中。

46 For a discussion of this syllable, see p.228.

47 Matthews, *op.cit.*,pp.110-13.

48 Ovid, *Metamorphoses*, II(adapted from Miller:Loeb Library).

49 Kimmins, *op.cit.*,p.22.

50 Wood, *op.cit.*,pp.218-19.

51 W.Lloyd Warner, *A Black Civilization*(New York and London:Harper and Brothers,1937),pp.260-85.

52 Géza Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, pp.72-73.

53 Koran,4:116,4:117.

54 Sir Baldwin Spencer and F.J.Gillen, *The Arunta*(London:Macmillan and Co.,1927),vol.I, pp.201-3.

55 Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, pp.49 ff.

56 *Ibid.*,p.75.

57 *Ibid.*,p.227,citing R.and C.Berndt,"A Preliminary Report of Field Work in the Ooldea Region, Western South Australia,"*Oceania* XII(1942),p.323.

58 Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, pp.227-28,citing

D.Bates, *The Passing of the Aborigines*(1939),pp.41-43.

59 Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, p.231.

60 R.H.Mathews,"The Walloonggura Ceremony,"*Queensland Geographical Journal*, N.S.,XV(1899-1900),p.70;cited by Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, p.232.

61 K.Langloh Parker, *The Euahlayi Tribe*,1905,pp.72-73;cited by Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, p.232.

62 John Layard, *Stone Men of Malekula*(London:Chatto and Windus,1942).

63 W.F.J.Knight, in his *Cumaean Gates*(Oxford:B.Blackwell,1936).

64 W.J.Perry, *The Children of the Sun*(New York:E.P.Dutton and Co.,1923).

65 Jane Harrison, *Themis:A Study of the Social Origins of Greek Religion*(2nd revised edi-tion;Cambridge University Press,1927).

66 这是坎贝尔曾多次谈到的问题，这点在一篇名为“神话起源”（Mythogenesis）的文章中尤其突出，它发表于*The Flight of the Wild Gander*(third edition;Novato, CA:New World Library,2001)。

67 Euripides, *The Bacchae*,526 f.

68 Aeschylus, Figure 57(Nauck);cited by Jane Harrison(Themis, p.61)in herdiscussion of the role of the bull-roarer in classical and Australian rites of initiation.For an introduction to the subject of the bull-roarer, see Andrew Lang, *Custom and Myth*(2nd revised edition;London:Longmans, Green, and Co.,1885),pp.29-44.

69　All of these are described and discussed at length by Sir James G.Frazer in *The Golden Bough*.

70　Epistles to the Hebrews,9:13-14.

71　Le P.A.Capus des Pères-Blancs,"Contes, chants et proverbes des Basumbwa dansl'Afrique Orientale,"*Zeitschrift für afrikanische und oceanische Sprachen*.Vol.III(Berlin,1897),pp.363-64.

72　Koran,10:31.

73　参阅本书p.57的内容。

74　参阅本书pp.36-37的内容。巴桑布瓦人（伟大酋长死神的故事）和瓦萨加人（凯亚津巴的故事）都是东非人；约鲁巴人（埃德舒的故事）则居住在西海岸殖民地尼日利亚。

75　Koran,6:59,6:60.

76　Gospel According to Luke,2:7.

77　Ovid, *Metamorphoses*, VIII, pp.618-724.

78　Koran,2:115.

79　Katha Upani?ad,3:12.

80　Gospel According to Thomas,77.

81　Book of Job,40:7-14.

82　*Ibid.*,42:5-6.

83　*Ibid.*,42:16-17.

84　Leon Stein,"Hassidic Music,"*The Chicago Jewish Forum*, vol.II, No.1(Fall 1943),p.16.

85 *Pranja Paramita Hridaya Sutra*;"Sacred Books of the East,"vol.XLIX, Part II, p.148;also, p.154.

86 *Vajracchedika*("The Diamond Cutter"),17;ibid.,p.134.

87 Compare p.73.

88 *AmitayurDhyana Sutra*,19;"Sacred Books of the East,"vol.XLIX, Part II, pp.182-83.

89 "To men I am Hermes;to women I appear as Aphrodite:I bear the emblems of bothmy parents"(*Anthologia Graeca ad Fidem Codices*, vol.II).

"One part of him is his sire's, all else he has of his mother"(Martial, *Epigrams*,4,174;Loeb Library, vol.II, p.501).

奥维德对赫马佛洛狄忒斯的描述出现在*the Metamorphoses*, IV, pp.288 ff.

赫马佛洛狄忒斯的许多经典形象被流传至今。See Hugh Hampton Young, *Genital Abnormalities, Hermaphroditism, and Related Adrenal Diseases*(Baltimore:Williams and Wilkins,1937),Chapter I,"Hermaphroditism in Literature and Art."

90 Plato, *Symposium*,178.

91 Book of Genesis,1:27.

92 *Midrash*, commentary on Genesis, Rabbah 8:1.

93 参阅本书p.74的内容。

94 参阅本书pp.245-248的内容。

95 与詹姆斯·乔伊斯的这段话进行比较：“在天国的天道中……

不再有婚姻，不再有获得荣耀的人，也就是雌雄同体的天使。”（*Ulysses*, Modern Library edition, p.210）.

96　Sophocles, *Oedipus Tyrannus*.See also Ovid, *Metamorphoses*, III, pp.324 ff.,511,and 516.For other examples of the hermaphrodite as priest, god, or seer, see Herodotus,4,67(Rawlinson edition, vol.III, pp.46-47);Theophrastus, *Characteres*,16.10-11;and J.Pinkerton's *Voyage and Travels*, Chapter 8,p.427,"A New Account of the East Indies,"by Alexander Hamilton.These are cited by Young, *op.cit.*,pp.2 and 9.

97　See Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*, Figure 70.

98　参阅本书的图34.

99　See B.Spencer and F.J.Gillen, *Native Tribes of Central Australia*(London,1899),p.263;Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, pp.164-65.阴茎下切口会形成人造的、类似于雌雄同体人的那种尿道下裂。(See the portrait of the hermaphrodite Marie Angé,in Young, *op.cit.*,p.20.)

100　Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, p.94.

101　*Ibid.*,pp.218-19.

102　与以下法藏比丘菩萨的形象进行比较：“他的口中吐出比檀香木更香的芳香。他的所有毛孔散发出莲花的香味。对每个人来说他都是令人愉快、亲切美好的，他天生具有鲜艳丰富的色彩。一些美好的印记装饰着他的身体，他的毛孔和手掌中冒出各种花形的宝贵装饰，还冒出香气、花环、油膏、雨伞、旗帜以及各种乐器奏出的音乐。从他的手掌中还流出各种菜肴、饮料、食物、糖果和各种可喜之物。”（*The Larger Sukhavati Vyuha*,10,"Sacred Books of the East,"vol.XLIX, Part II, pp.26-27).

103　Róheim, War, *Crime, and the Covenant*, p.57.

104　*Ibid.*,pp.48-68.

105　First Book of Samuel,17:26.

106　Koran,4:104.

107　"For hatred does not cease by hatred at any time:hatred ceases by love, this is an oldrule"(from the Buddhist *Dhammapada,*1:5,"Sacred Books of the East,"vol.X, Part I, p.5;translation by F.Max Müller).

108　Gospel According to Luke,6:27-36.

109　Reprinted by Professor Robert Phillips, *American Government and Its Problems*, Houghton Mifflin Company,1941,and by Dr.Karl Menninger, Love *Against Hate*, Harcourt, Brace and Company,1942,p.211.

110　Gospel According to Matthew,22:37-40;Mark,12:28-34;Luke,10:25-37.据说耶稣曾委派他的使者去“向万国万民传播福音”（《马太福音》第28章第19节），但不是去迫害和掠夺，也不是用“世俗的武器”去对付那些不听教诲的人。“我派你们作为羊进入狼群，因此你们要像蛇一样聪明，像鸽子一样无害。”（*ibid.*,10:16）.

111　Gospel According to Matthew,7:1.

112　"And as troops of robbers wait for a man, so the company of priests murder in theway of consent……They make the king glad with their wickedness, and the princes with their lies"(Hosea,6:9;7:3）.

113　Menninger, *op.cit.*,pp.195-196.

114　Swami Nikhilananda, *The Gospel of Sri Ramakrishna*, New York,1941,p.559.

115　Rumi, *Mathnawi*,2.2525.

116　"The Hymn of the Final Precepts of the Great Saint and Bodhisattva Milarepa"(c.a.d.1051-1135),from the *JetsünKahbum*, or Biographical History of Jetsün-Milarepa, according to Lama Kazi Dawa-Samdup's English rendering, edited by W.Y.Evans-Wentz, *Tibet's Great Yogi Milarepa*(Oxford University Press,1928),p.285.

117　"The Hymn of the Yogic Precepts of Milarepa,"*ibid.*,p.273.

118　Evans-Wentz,"Hymn of Milarepa in praise of his teacher,"p.137.

119　《奥义书》也常常表达了相同的观点，也就是“这个自我把自己给予那个自我，那个自我把自己给予这个自我。这样他们获得了彼此。他以这种形式得到了那边的世界，以那种形式体验到了这个世界”（*Aitareya Aranyaka*,2.3.7）.伊斯兰教的神秘教派也出现了这个观点：“30年来超凡的神是我的镜子，现在我是我自己的镜子，也就是我不再是过去的我，超凡的神是他自己的镜子。我说我是我自己的镜子，神用我的舌头说话，而我消失了。”（Bayazid, as cited in *The Legacy of Islam*, T.W.Arnold and A.Guillaume, editors, Oxford Press,1931，p.216）.

120　"I came forth from Bayazid-ness as a snake from its skin.Then I looked.I saw thatlover, beloved, and love are one, for in the world of unity all can be one"(Bayazid, *loc.cit.*）.

121　Book of Hosea,6:1-3.

122　Bhadaranyaka Upaniad,1.4.3.See p.239.

123　Ananda K.Coomaraswamy, *Hinduism and Buddhism*(New

York:The Philosophical Library, no date),p.63.

124 Sigmund Freud, *Beyond the Pleasure Principle*(translated by James Strachey;Standard Edition, XVIII;London:The Hogarth Press,1955).See also Karl Menninger, *Love against Hate*, p.262.

125 Vajracchedika S?tra,32;see"Sacred Books of the East,"*op.cit.*,p.144.

126 The smaller Praj?aparamita Hdaya Sutra;*ibid.*,p.153.

127 “永生不死之物与终有一死之物和谐地相混合，因为它们既不是一体的，也不是分离的。”（Ashvaghosha）.

库马拉斯瓦米博士在引用这些文字时写道：“以下的格言非常有力地表达了这个观点‘罪恶即智慧，成为的领域也是涅槃’。”（Ananda K.Coomaraswamy, *Buddha and the Gospel of Buddhism*, New York:G.P.Putnam's Sons,1916，p.245）.

128 Bhagavad G?ta,6:29，6:31.

这代表了伊夫林·恩德希尔（Evelyn Underhill）所说的“神秘方式的目标：真正统一的生活：神圣繁殖力的状态：神化的完美实现。”（*op.cit.*,passim）.然而恩德希尔像汤因比教授一样（见11页），犯了一个普遍的错误，认为这是基督教特有的理想。萨尔莫尼（Salmony）教授写道：“可以肯定地说，到目前为止自作主张的需要歪曲了西方的判断。”（Alfred Salmony,"Die Rassenfrage in der Indienforschung,"*Sozialistische Monatshefte*,8，Berlin,1926，p.534）.

129 Coomaraswamy, *Hinduism and Buddhism*, p.74.

130 See E.T.C.Werner, *A Dictionary of Chinese Mythology*(Shanghai,1932),p.163.

131 See Okakura Kakuzo, *The Book of Tea*(New York,1906).See also Daisetz Teitaro Suzuki, *Essays in Zen Buddhism*(London,1927),and Lafcadio Hearn, *Japan*(New York,1904).[See also Campbell's exploration of the symbolism of the tea ceremony in *Myths of Light:Eastern Metaphors of the Eternal*, edited by David Kudler(Novato, CA:New World Library,2003),pp.133-36.—Ed.]

132 Morris Edward Opler, *Myths and Tales of the Jicarilla Apache Indians*(Memoirs of the American Folklore Society, vol.XXXI,1938),p.110.

133 和本书p.13的内容比较。

134 参阅本书p.98的内容。

135 参阅本书p.97的内容。

136 See Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*, pp.210-14.

137 Compare the drum of creation in the hand of the Hindu Dancing Siva, p.108.

138 Curtin, *op.cit.*,pp.106-7.

139 See Melanie Klein, *The Psycho Analysis of Children*, The International Psycho-Analytical Library, No.27(1937).

140 Róheim, *War, Crime, and the Covenant*, pp.137-38.

141 Róheim, *The Origin and Function of Culture*, p.50.

142 *Ibid.*,pp.48-50.

143 *Ibid.*,p.50.Compare the indestructibility of the Siberian

shaman(see p.82),drawingcoals out of the fire with his bare hands and beating his legs with an ax.

144 See Frazer's discussion of the external soul, op.cit.,pp.667-91.

145 *Ibid.*,p.671.

146 Pierce, Dreams and Personality, p.298.

147 "The Descent of the Sun,"in F.W.Bain, *A Digit of the Moon*(New York:G.P.Putnam's Sons,1910),pp.213-325.

148 Róheim, *The Eternal Ones of the Dream*, p.237.这个护身符就是那个年轻人的图腾祖先，被称为丘闰伽（tjurunga）。年轻人在接受割礼时得到了另一个丘闰伽，代表他的母性图腾祖先。在更早的时候，在他出生时，人们会在他的摇篮里放一个具有保护作用的丘闰伽。牛吼器是丘闰伽的变形。罗海姆博士写道："丘闰伽是有形的替代品，在中部澳大利亚的信仰中，与之最密切相关的超自然存在物是土著们无形的替代品……像丘闰伽一样，这些超自然存在物被称为它们所保护的真正人类的替身。"（*ibid.*,p.98）.

149 Book of Isaiah,66:10-12.

150 Ginzberg, *op.cit.*,vol.I, pp.20,26-30.See the extensive notes on the Messianic ban-quet in Ginzberg, vol.V, pp.43-46.

151 Dante,"Paradiso,"II,1-9.Translation by Norton, *op.cit.*,vol.III, p.10;bypermission of the Houghton Mifflin Company, publishers.

152 Ramayana, I,45,Mahabharata, I,18,Matsya Purana,249-51,and many other texts.See Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*, pp.105 ff.

153 Marco Pallis, *Peaks and Lamas*(4th edition;London:Cassell and Co.,1946),p.324.

154 *Shri Chakra Sambhara Tantra*, translated from the Tibetan by Lama Kazi Dawa-Samdup, edited by Sir John Woodroffe(pseudonym Arthur Avalon),Volume VII of"Tantric Texts"(London,1919),p.41."万一有人怀疑这些形象化神祇的神性，”文章继续写道，“人们应该说，‘这位女神只是肉体的回忆，’要记住是神祇形成了道路。”（loc.cit.）.For a word about Tantra, see p.95 and pp.145-47(Tantric Buddhism）.

155 Compare, e.g.,C.G.Jung,"Archetypes of the Collective Unconscious"(orig.1934;Collected Works, vol.9,part i;New York and London,1959).

福卢格尔写道，“或许有很多人还持有这样的观点，认为准人形的天父是超智能的现实，尽管这类天父的纯精神起源已经变得很明显。”(*The Psycho Analytic Study of the Family*, p.236).

156 "Paradiso,"XXXIII,82 ff.

157 参阅本书p.151的内容。

158 J.F.Stimson, *The Legends of Maui and Tahaki*(Bernice P.Bishop Museum Bulletin, No.127;Honolulu,1934),pp.19-21.

159 Bruno Meissner,"Ein altbabylonisches Fragment des Gilgamosepos,"*Mitteilungender vorderasiatischen Gesellschaft*, VII,1;Berlin,1902,p.9.

160 See, for instance, the Katha Upani Sad,1:21,23-25.

161 The above rendering is based on P.Jensen, *Assyrischbabylonische Mythen und Epen*(Kellinschriftliche Bibliothek, VI, I;Berlin,1900),pp.116-273.The verses quoted ap-pear on

pp.223,251,251-53.Jensen's version is a line-for-line translation of the prin-cipal extant text, an Assyrian version from King Ashurbanipal's library(668-626 b.C.).Fragments of the very much older Babylonian version(see p.158)and still more ancient Sumerian original(third millennium b.C.)have also been discovered and deciphered.

162　Ko Hung(also known as Pao Pu Tzu),*Nei P'ien*, Chapter VII(translation quotedfrom Obed Simon Johnson, *A Study of Chinese Alchemy*, Shanghai,1928,p.63).

葛洪还发明了其他几种有趣的配方，有一种能让身体感到“非常轻松舒适”，另一种能赋予人在水上行走的能力。若想了解葛洪在中国哲学中的地位，请参阅Alfred Forke,"Ko Hung, der Philosoph und Alchimist,"*Archiv für Geschichte der Philosophie*, XLI,1-2(Berlin,1932),pp.115-26.

163　Herbert A.Giles, *A Chinese Biographical Dictionary*(London and Shanghai,1898),p.372.

164　一条密宗格言。

165　Lao Tze, *Tao Teh Ching,*16(translation by Dwight Goddard, *Laotzu's Tao and Wu Wei*, New York,1919,p.18).Compare p.131.

166　"Paradiso,"XXXIII,49-57(translation by Norton, *op.cit.*,vol.III, pp.253-54,byper-mission of Houghton Mifflin Company, publishers).

167　Kena Upani Sad,1:3(translation by Swami Sharvananda;Sri Ramakrishna Math, Mylapore, Madras,1932).

168　Poetic Edda,"Hovamol,"139(translation by Henry Adams Bellows, The American-Scandinavian Foundation, New York,1923).

169 *Jataka,* Introduction, i,75(reprinted by permission of the publishers from Henry Clarke Warren, *Buddhism in Translations*[Harvard Oriental Series 3],Cambridge, MA:Harvard University Press,1896,pp.82-83).

03 回归

1 *Visn￡u Purana,23;Bhagavata Pura￡a,10:51;Harìvansha,114*.The above is based on the rendering by Heinrich Zimmer, *Maya, der indische Mythos*(Stuttgart and Berlin,1936),pp.89-99.

与非洲的埃德舒、世界魔术师奎师那、波利尼西亚魔术师毛伊比较。

2 "Taliesin,"translated by Lady Charlotte Guest in The *Mabinogion*(Everyman's Library, No.97,pp.263-64).

3 See Gertrude Schoepperle, *Tristan and Isolt:A Study of the Sources of the Romance*,(London and Frankfurt-am-Main,1913).

4 Harva, *op.cit.*,pp.543-44;quoting"Pervyi buryatsii?aman Morgon-Kara,"*Isvestiya Vostocno Siberskago Otdela Russkago Geograficeskago Obscestva*, XI,1-2(Irkutsk,1880),pp.87 ff.

5 John White, *The Ancient History of the Maori, His Mythology and Traditions*(Wellington,1886-89),vol.II, pp.167-71.

6 *Grimm's Fairy Tales*, No.79.

7 C.G.Jung, *The Integration of the Personality*(New York,1939),p.59.

8 See Apollonios of Rhodes, *Argonautika*:the flight is recounted in Book IV.

9 *Kojiki*,"Records of Ancient Matters"(a.d.712),adapted from the translation by C.H.Chamberlain, *Transactions of The Asiatic Society of Japan*, vol.X, Supplement(Yokohama,1882),pp.24-28.

10 Jaiminiya Upanisad Brahmana,3.28.5.

11 Frobenius, *Das Zeitalter des Sonnengottes*, pp.85-87.

12 Tomobe-no-Yasutaka, *Shinto Shoden Kuju*.

13 *Shinto Gobusho*.

14 Izawa-Nagahide, *Shinto Ameno Nubokono Ki*.

15 Ichijo-Kaneyoshi, *Nihonshoki Sanso*.

16 Urabe-no-Kanekuni.

17 All of the quotations above will be found in Genchi Kato, *What Is Shinto*?(Tokyo:Maruzen Company Ltd.,1935);see also Lafcadio Hearn, *Japan, an Attempt at Interpretation*(New York:Grosset and Dunlap,1904).

18 *Kojiki*, after Chamberlain, op.cit.,pp.52-59.

19 Kramer, *op.cit.*,pp.87,95.The conclusion of the poem, this valuable document ofthe sources of the myths and the symbols of our civilization, is forever lost.

20 Gospel According to Matthew,26:51;Gospel According to Mark,14:47;Gospel According to John,18:10.

21 Mandukya Upanisad,5.

22 Washington Irving, *The Sketch Book*,"Rip van Winkle."

23 Book of Genesis,5.

24　Curtin, *op.cit.*,pp.332-33.

25　From Sir James G.Frazer, The Golden Bough, one-volume edition, pp.593-94.Copyright 1922 by the Macmillan Company and used with their permission.

26　*Ibid.*,pp.594-95.By permission of the Macmillan Company, publishers.

27　Adapted from Burton, *op.cit.*,III, pp.231-56.

28　Gospel According to Matthew,17:1-9.

29　在彼得立即提出的、将不可言喻的显圣之处变成石头地基的计划中（甚至在显圣时就宣布），我们能感觉到喜剧性观念的成分。仅仅在六天前，耶稣曾对他说："你是彼得，我要把我的教堂建在这块石头上，"过了一会儿又说："你觉察不到上帝的意思，但能觉察到人的意思。"（Matthew,16:18,23）.

30　Bhagavad Gita,11;1:45-46;2:9.From the translation by Swami Nikhilananda(New York,1944).

31　Brhadaranyaka Upanisad,1.1.1:translated by Swami Madhavananda(Mayavati,1934).

32　Robinson Jeffers, *Cawdor*, p.116.Copyright 1928 by Robinson Jeffers.Reprinted bypermission of Random House, Inc.

33　*Summa contra Gentiles*, I,5,par.3.

34　Kena Upanisad,2:3.

35　Bhagavad Gita,11:53-55.

36　Gospel According to Matthew,16:25.

37　Shankaracharya, *Vivekachudamani*,542 and 555.

38　Bhagavad Git A,2:22-24.

39　*Ibid.*,3:19 and 3:30.

40　"Taliesin,"*op.cit.*,pp.264-74.

41　Gospel According to John,8:58.

42　Ovid, *Metamorphoses*, XV,252-55.

43　*Grimm's Fairy Tales*, No.50,"Little Briar-rose"(better known as"Sleeping Beauty");conclusion.

04　解答

1　For a discussion of this matter, see my Commentary to the Pantheon Books edition of *Grimm's Fairy Tales*(New York,1944),pp.846-56.[This commentary is also available as part of Campbell's collection of essays, *The Flight of the Wild Gander*, pp.1-19.—Ed.]

2　Psalm XLI,2-4;Douay.

3　See the Catholic Daily Missal under"Holy Saturday."The above is abridged from the English translation by Dom Gaspar Lefebvre, O.S.B.,published in this country by the E.M.Lohmann Co.,Saint Paul, MN.[At the time of the original publication of this volume, of course, the Catholic Mass would have been entirely spoken and sung in Latin.—Ed.]

4　在印度，上帝的力量（萨克蒂）是以女性的形象出现的，并被视为上帝的伴侣；而以现代社会的惯例，天恩具有相似的象征。

5　Gospel According to John,3:3-5.

第二部分　宇宙创世的周期

05　产生

1　See C.G.Jung,"On Psychic Energy"(orig.1928,*Collected Works*, vol.8),entitled in its earliest draft"The Theory of the Libido."

2　See Kant, *Critique of Pure Reason*.

3　Freud, *Moses and Monotheism*, translated by James Strachey(Standard Edition, XXIII,1964).(Orig.1939.)

4　Gospel According to Luke,17:21.

5　参阅本书p.168的内容。

6　参阅本书p.78的内容。

7　参阅本书pp.71-74的内容。

8　参阅本书p.74的内容。

9　Fernando de Alva Ixtlilxochitl, *Historia de la Nación Chichimeca*(1608),Capítulo I(published in Lord Kingsborough's *Antiquities of Mexico*, London,1830-48,vol.IX, p.205;also by Alfredo Chavero, *Obras Históricas de Alva Ixtlilxochitl*, Mexico,1891-92,vol.II, pp.21-22).

10　Hastings'*Encyclopaedia of Religion and Ethics*, vol.V, p.375.

11　See Mrs.Sinclair Stevenson, *The Heart of Jainism*(Oxford University Press,1915),pp.272-78.

12　See Maukya Upanisad,3-6.

13 Maukya Upanisad,8-12.[For Campbell's further thoughts on the sacred syllable AUM, see *Myths of Light*, pp.33-35.—Ed.]

14 Maukya Upanisad,7.

15 *Ha idra zuta*, Zohar, iii,288a.Compare p.155.

16 *Ha idra rabba qadisha*, xi,212-14 and 233,translation by S.L.Mac Gregor Mathers, *The Kabbalah Unveiled*(London:Kegan Paul, Trench, Trübner&Company, Ltd.,1887),pp.134-35 and 137.

17 *Summa contra Gentiles*, I.i.

18 参阅本书pp.19-22的内容。

19 Johannes C.Anderson, *Maori Life in Aotea*(Christchurch[New Zealand],no date[1907?]),p.127.

20 See *The Vedantasara of Sadananda*, translated with Introduction, Sanskrit Text, and Comments, by Swami Nikhilananda(Mayavati,1931).

21 Translated from Richard Wilhelm, *Chinesische M?rchen*(Jena:Eugen Diederichs Verlag,1921),pp.29-31.

22 Rev.Richard Taylor, *Te ika a Maui, or New Zealand and Its Inhabitants*(London,1855),pp.14-15.

23 The little circle underneath the main portion of Figure 59.Compare the Chinese Taoor *yinyang*;see p.131.

24 Kenneth P.Emory,"The Tuamotuan Creation Charts by Paiore,"*Journal of the Polynesian Society*, vol.48,no.1(March 1939),pp.1-29.

25 *Ibid.*,p.12.

26　Chandogya Upanisad,3.19.1-3.

27　A.S.Eddington, *The Nature of the Physical World*, p.83.Copyright 1928 by the Macmillan Company and used with their　permission.宇宙之蛋的神话形象还与现代物理学家的大爆炸理论产生了共鸣，大爆炸理论最早由一位比利时罗马天主教神父乔治·勒梅特（Georges Lemaitre）提出。

28　"Entropy always increases."（See Eddington, pp.63 ff.）这是以另一种形式表述了热力学第二定律，它最早由法国科学家萨迪·卡诺（Sadi Carnot）于1824年提出。

29　Kenneth P.Emory,"The Tahitian Account of Creation by Mare,"*Journal of the Polynesian Society*, vol.47,No.2（June 1938）,pp.53-54.

30　E.A.Wallis Budge, *The Gods of the Egyptians*(London,1904),vol.I, pp.282-92.

31　Kalika Pura£a, I(translated in Heinrich Zimmer, *The King and the Corpse*, edited by Joseph Campbell, The Bollingen Series XI, Pantheon Books,1948,pp.239 ff.).

32　Brhadaranyaka Upanisad,1.4.1-5.Translated by Swami Madhavananda(Mayavati,1934).与前文关于变形逃跑的民间传说进行比较。参阅Cypria　8中，涅墨西斯“厌恶与父亲宙斯相爱”而变成鱼和其他动物逃脱的故事。

33　Muaka Upanisad,2.2.5.

34　Zohar, i,91 b.Quoted by C.G.Ginsburg, *The Kabbalah:Its Doctrines, Development, and Literature*(London,1920),p.116.

35　Taittir?ya Upanisad,3.10.5.

36　美洲西南部的神话非常详细地描述了这种出现的情况，阿尔及尔的卡拜尔柏柏尔人（Kabyl　Berber）的创世故事也是如此。See Morris Edward Opler, *Myths and Tales of the Jicarilla Apache Indians*(Memoirs of the American Folklore Society, vol.XXXI,1938);and Leo Frobenius and Douglas C.Fox, *African Genesis*(New York,1927),pp.49-50.

37　George Grey, *Polynesian Mythology and Ancient Traditional History of the New Zealand Race, as Furnished by Their Priests and Chiefs*(London,1855),pp.1-3.

38　Theogony,116 ff.In the Greek version, the mother is not reluctant;she herself supplies the sickle.

39　Compare the Maori polarity of Mahora-nui-a-rangi and Maki, p.232.

40　S.N.Kramer, *op.cit.*,pp.40-41.

41　Prose Edda,"Gylfaginning,"IV-VIII(from the translation by Arthur Gilchrist Brodeur, The American-Scandinavian Foundation, New York,1916;by permission of the publishers).See also Poetic Edda,"Voluspa."

42　"The Epic of Creation,"Tablet IV, lines 35-143,adapted from the translation by L.W.King, *Babylonian Religion and Mythology*(London and New York:Kegan Paul, Trench, Trübner and Co.Ltd.,1899),pp.72-78.

43　See　Dante,"Paradiso,"XXX-XXXII.这是十字架上为人类开放的玫瑰花。

44　Book of Genesis,3:7.

45　George Bird Grinnell, *Blackfoot Lodge Tales*(New

York:Charles Scribner's Sons,1892,1916),pp.137-38.

46 J.S.Polack, *Manners and Customs of the New Zealanders*(London,1840),vol.I, p.17.To regard such a tale as a cosmogonic myth would be as inept as to illustrate the doctrine of the Trinity with a paragraph from the nursery story"Marienkind"(*Grimm's Fairy Tales*, No.3).

47 Harva, *op.cit.*,p.109,citing S.Kra?eninnikov, *Opisanie Zemli Kamcatki*(St.Petersburg,1819),vol.II, p.101.

48 Harva, *op.cit.*,p.109,citing Potanin, *op.cit.*,vol.II, p.153.

49 P.J.Meier, *Mythen und Erz?hlungen der Küstenbewohner der Gazelle Halbinsel(Neu Pommern)*(Anthropos Bibliothek, Band I, Heft 1,Münster i.W.,1909),pp.15-16.

50 *Ibid.*,pp.59-61.

51 "The universe does not on the whole act as though it were under efficient personal supervision and control.When I hear some hymns, sermons, and prayers taking for granted or asserting with na?ve simplicity that this vast, ruthless cosmos, with all the monstrous accidents which it involves, is a neatly planned and personally conducted tour, I recall the more reasonable hypothesis of an East African tribe.'They say,'reports an observer,'that although God is good and wishes good for everybody, unfortunately he has a half-witted brother who is always interfering with what he does.'That, at least, bears some resemblance to the facts.God's half-witted brother might explain some of life's sickening and insane tragedies which the idea of an omnipotent individual of boundless good will toward every soul most certainly does not explain"(Harry Emerson Fosdick, As I See Religion, New York:Harper and Brothers,1932,pp.53-54).

52 Harva, *op.cit.*,pp.114-15,quoting W.Radloff, *Proben der Volksliteratur der türkischen St?mme SüdSiberians*(St.Petersburg,1866-70),vol.I, p.285.

06 童贞女得子

1 The version quoted here is from the translation by W.F.Kirby(Everyman's Library, Nos.259-60).

2 *Kalevala,* Runo I, pp.127-36.

3 *Ibid.*,pp.263-80.

4 *Ibid.*,pp.287-328.

5 *Ibid.*,pp.329-44.

6 Leo Frobenius and Douglas C.Fox, *African Genesis*(New York,1937),pp.215-20.

7 The Gospel of Pseudo-Matthew, Ch.ix.

8 Kingsborough, *op.cit.*,vol.VIII, pp.263-64.

9 Kalidasa, *Kumarasamibhavam*("The Birth of the War God Kumara").There is an English translation by R.Griffith(2nd ed.,London:Trübner and Company,1897).

10 E.E.V.Collocott, *Tales and Poems of Tonga*(Bernice P.Bishop Museum Bulletin, No.46,Honolulu,1928),pp.32-33.

07 英雄的蜕变

1 Giles, *op.cit.*,pp.233-34;Rev.J.Mac Gowan, *The Imperial History of China*(Shanghai,1906),pp.4-5;Friedrich Hirth, *The Ancient*

History of China(Columbia University Press,1908),pp.8-9.

2 Giles, *op.cit.*,p.656;Mac Gowan, *op.cit.*,pp.5-6;Hirth, *op.cit.*,pp.10-12.

3 Giles, *op.cit.*,p.338;Mac Gowan, *op.cit.*,pp.6-8;Edouard Chavannes, Les mémoires *his toriques de Sema Ts'ien*(Paris,1895-1905),vol.I, pp.25-36.See also John C.Ferguson, *Chinese Mythology*("The Mythology of All Races,"vol.VIII, Boston,1928),pp.27-28,29-31.

4 These three legends appear in the excellent psychological study by Dr.Otto Rank, *The Myth of the Birth of the Hero*(Nervous and Mental Disease Monographs;New York,1910).A variant of the third appears in the *Gesta Romanorum*, Tale LXXXI.

5 The Charlemagne cycles are exhaustively discussed by Joseph Bédier, *Les légendes épiques*(3rd ed.;Paris,1926).

6 Louis Ginzberg, *The Legends of the Jews*(Philadelphia:The Jewish Publication Society of America,1911),vol.III, pp.90-94.

7 George Bird Grinnell, *Blackfoot Lodge Tales*(New York:Charles Scribner's Sons,1892,1916),pp.31-32.

8 Elsie Clews Parsons, *Tewa Tales*(Memoirs of the American Folklore Society, XIX,1926),p.193.

9 Adapted from Sister Nivedita and Ananda K.Coomaraswamy, *Myths of the Hindus and Buddhists*(New York:Henry Holt and Company,1914),pp.221-32.

10 Parsons, *op.cit.*,p.193.

11 "Táin bó Cúalnge"(from the version in the *Book of*

Leinster,62 a-b):edited by Wh.Stokes and E.Windisch, *Irische Texte*(Extraband zu Serie I bis IV;Leipzig,1905),pp.106-17;English translation in Eleanor Hull's *The Cuchullin Saga in Irish Literature*(London,1898),pp.135-37.

12 *Book of Leinster*,64b-67b(Stokes and Windisch, *op.cit.*,pp.130-69);Hull, *op.cit.*,pp.142-54.

13 From Eleanor Hull, *op.cit.*,p.154;translated from the *Book of Leinster*,68a(Stokes and Windisch, *op.cit.*,pp.168-71).

14 Hull, *op.cit.*,pp.174-76;from the *Book of Leinster*,77(Stokes and Windisch, *op.cit.*,pp.368-77).Compare the transfiguration of Krsa, pp.198-201;see also Fig.32.

15 Uno Holmberg(Uno Harva),*Der Baum des Lebens*(Annales Academiae Scientiarum Fennicae, Ser.B, Tom.XVI, No.3;Helsinki,1923),pp.57-59;from N.Gorochov,"Yryn Uolan"(*Izvestia Vostocno Siberskago Otdela I.Russkago Geograficeskago Obscestva*, XV),pp.43 ff.

16 *Kalevala*, III, pp.295-300.

17 Clark Wissler and D.C.Duvall, *Mythology of the Blackfeet Indians*(Anthropological Papers of the American Museum of Natural History, vol.II, Part I, New York,1909),pp.55-57.Quoted by Thompson, *op.cit.*,pp.111-13.

18 Jacobus de Voragine, *op.cit.*,CIV,"Saint Martha, Virgin."

19 *The Wooing of Emer*, abstracted from the translation by Kuno Meyer in E.Hull, op.cit.,pp.57-84.

20 Parsons, *op.cit.*,p.194.

21 Firdausi, *ShahNameh*, translation by James Atkinson(London and New York,1886),p.7.

22 Opler, *op.cit.*,pp.133-34.

23 Adapted from Nivedita and Coomaraswamy, *op.cit.*,pp.236-37.

24 Coomaraswamy, *Hinduism and Buddhism*, pp.6-7.

25 Gospel According to Matthew,10:34-37.

26 Bhagavad Gita,18:51-53.

27 Antiphons of the nuns, at their consecration as Brides of Christ;from *The Roman Pontifical*.Reprinted in *The Soul Afire*, pp.289-92.

28 Ginzberg, *op.cit.*,vol.I, pp.305-6.By permission of the Jewish Publication Society of America.

29 Wilhelm Stekel, *Die Sprache des Traumes*, dream no.421.Death here appears, observes Dr.Stekel, in four symbols:the Old Fiddler, the Squinting One, the Old Woman, and the Young Peasant(the Peasant is the Sower and the Reaper).

30 Bernardino de Sahagún, *Historia General de las Cosas de Nueva Espa?a*(Mexico,1829),Lib.III, Cap.xii-xiv(condensed).The work has been republished by Pedro Robredo(Mexico,1938),vol.I, pp.278-82.

31 Thomas A.Joyce, *Mexican Archaeology*(London,1914),p.46.

32 "Taín bó Regamna,"edited by Stokes and Windisch, *Irische Texte*(zweite Serie, Heft2;Leipzig,1887),pp.241-54.The above is condensed from Hull, op.cit.,pp.103-7.

33 Parsons, *op.cit.*,pp.194-95.

34 Reprinted by permission of the publishers from Henry Clarke Warren, *Buddhism in Translations*(Harvard Oriental Series 3),Cambridge, MA:Harvard University Press,1896,pp.95-110.

Compare the stages of cosmic emanation, pp.231-32.

08 消解

2 Brhadaranyaka Upanisad,4.3.36-37.

1 Bhagavad Gita,10:20.

3 James Henry Breasted, *Development of Religion and Thought in Egypt*(New York:Charles Scribner's Sons,1912),p.275.Reprinted by permission of the publishers.Compare the poem of Taliesin, pp.208-9.

4 Franz Boas, *Race, Language, and Culture*(New York,1940),p.514.See pp.82-84.

5 Sahagún, *op.cit.*,Lib.I, Apéndice, Cap.i, ed.Robredo, vol.I, pp.284-86.

6 Based on the translation by E.A.W.Budge:*The Book of the Dead, The Papyrus of Ani, Scribe and Treasurer of the Temples of Egypt, about b.c.1450*(New York,1913).

7 Reprinted by permission of the Harvard University Press from Henry Clarke Warren, *Buddhism in Translations*, pp.38-39.

8 Sylvanus G.Morley, *An Introduction to the Study of the Maya Hieroglyphics*(57th Bulletin, Bureau of American Ethnology, Washington, D.C.,1915).Plate 3(facing p.32).

9 *Ibid.*,p.32.

10 The following account is based on the Poetic Edda,"Voluspa,"pp.42 ff.(the verses are quoted from the translation by Bellows, *op.cit.*,pp.19-20,24),and the Prose Edda,"Gylfaginning,"LI(translation by Brodeur, *op.cit.*,pp.77-81).By permission of the American-Scandinavian Foundation, publishers.

11 Gospel According to Matthew,24:3-36.

后记　神话与社会

1 Odyssey, IV,401,417-18,translation by S.H.Butcher and Andrew Lang(London,1879).

2 *Ibid.*,IV,400-406.

3 Nietzsche, *Thus Spake Zarathustra*,1.22.3.[The translation appears to be Campbell's own.—Ed.]

插图注解

图1.美杜莎（意大利罗马的大理石雕像，年代不详），出自罗马的伦大尼尼宫殿（Rondanini Palace）。收藏于慕尼黑古代雕像展览馆（Glyptothek）。照片摘自H.布鲁恩（H.Brunn）和F.布鲁克曼（F.Bruckmann）所著的《希腊与罗马雕塑文物》（*Denkmaler griechischer und romischer Sculptur*），艺术与科学出版社，慕尼黑，1888—1932。

图2.毗湿奴梦到了宇宙（印度石像，400—700年），位于印度中部代奥格尔的达萨瓦塔拉神庙（Dasavatara Temple）中。经由印度考古研究所（Archeological Survey of India）的斯瓦米（A.K.Coomaraswamy）女士提供。

图3.西勒尼与酒神的女祭司（黑像式双耳壶，古希腊，西西里岛，公元前500—450年）

于西西里杰拉的一处墓地发现。《古代文物》（Monumenti Antichi），林切伊皇家学会出版，卷17，米兰，1907，图37。

图4.弥诺陶洛斯之战（红色酒樽上的画，古希腊，公元前470年）取材自雅典一座火山口，公元前5世纪。此处提修斯手持一把短剑刺杀弥诺陶洛斯，这是瓶瓮绘画通常的版本。在文献记载中，提修斯是赤手空拳的。《朗贝尔格伯爵所藏希腊花瓶》，亚历山大·德·拉·博尔德解释并出版，巴黎，1813，图30。

图5.神道的火仪式（约瑟夫·坎贝尔拍摄，日本，1956年）（1956年5月21日，坎贝尔参加了一场由一些日本山禁欲主义者在东京举行的仪式。若想更多了解这个仪式，请参阅约瑟夫·坎贝尔所著的《清酒与顿悟》[*Sake and Satori:Asian Journals-Japan*]，加州诺瓦托

市，新世界图书馆出版社出版，2002，第119—126页——原版编者注）约瑟夫·坎贝尔基金会版权所有（www.jcf.org）。

图6.怪物驯服者（镶嵌的贝壳和青金石，苏美尔人，伊拉克，公元前2650—前2400年）。中间的人物形象可能是吉尔伽美什（这是华美的七弦竖琴发声盒饰板最顶端的音栓，由莱昂纳德·伍利[Leonard Woolley]爵士在乌尔所谓的皇家墓穴中发现——编者注）。承蒙费城宾夕法尼亚大学考古与人类学博物馆提供。

图7.菩提树下的释迦牟尼（印度，片岩雕刻，公元9世纪晚期—公元10世纪早期）。出自印度比哈尔邦格亚区，来自尼斯里和艾丽斯·荷尔马尼克的收藏，承蒙洛杉矶县立艺术博物馆提供。

图8.宇宙树（蚀刻版画，斯堪的纳维亚，19世纪早期）。理查德·福卡德（Richard Folkard），《植物知识、传说与抒情诗》（*Plant Lore, Legends and Lyrics*，大约*1844*年），模仿芬纳·马格努森（Finnur Magnusson）在《Eddalaeren及其起源》（*Eddalàeren og dens Oprindelse*）第三卷中的“埃达的宇宙树”（1825）。

图9.圆锥形神石（黄金的小瓶子，色雷斯人，保加利亚，公元前4世纪—3世纪）。帕纳久里什泰珍宝的一部分。保加利亚普罗夫迪夫市考古博物馆。版权归埃里克·莱辛（Erich Lessing）/纽约艺术资源公司所有。

图10.塞姬走进丘比特的花园（布面油画，英格兰，1903年）。约翰·威廉姆·沃特豪斯（John William Waterhouse，1849—1917）。版权归英国兰开夏郡普勒斯顿市的哈里斯博物馆和布里奇曼艺术图书馆所有。

图11.变成公牛样子的阿庇斯将已死的人作为奥西里斯运送到阴间（木雕，埃及，公元前700—650年）

取材自大英博物馆的一座埃及棺木。（在本书最初的版本中，坎贝尔追随布奇，错误地将公牛的特性赋予了奥西里斯。阿庇斯是哈索

尔的儿子，在前往往生的旅程中保护刚死去的生命。根据爱丁堡大学戴安娜·布朗[Diana Brown]的说法，“顶部的形象象征两块土地的统一，即上埃及的莲花和下埃及的纸沙草。底部的波浪线代表水，有公牛站在上面。在古埃及，天空被认为是一片水，因此阿庇斯公牛正驮着奥西里斯前往天空。公牛被认为等同于创造性的、再生的力量，通过它死者被变成了奥西里斯，超自然的存在体。”）E·A·华理士·布奇（E.A.Wallis Budge）所著的《奥西里斯及埃及复活》（*Osiris and the Egyptian Resurrection*），伦敦菲利普·李·华纳出版社，纽约普特南子孙出版公司，1911年，第1卷，第13页。

图12.变成老鹰的伊西斯在阴间与奥西里斯做伴（石雕，托勒密王朝，埃及，公元1世纪）

鹰形的伊西斯在冥府与奥西里斯的相会。受孕所得之子霍尔斯，对他父亲的复活起着重要作用。取材自丹得拉奥西里斯神宙墙壁的一系列低浮雕，描绘的是该城市每年敬神表演的诸多神秘景象。E·A·华理士·布奇所著的《奥西里斯及埃及复活》，伦敦菲利普·李·华纳出版社，纽约普特南子孙出版公司，1911年，第2卷，第28页。

图13.阿波罗和达芙妮（象牙雕，科普特，埃及，公园5世纪）。意大利拉韦纳拿坡里国立考古博物馆，版权归斯卡拉/纽约艺术资源公司所有。

图14.压垮人的石头，切割人的芦苇（沙画，纳瓦霍族，北美洲，1943年）。（请注意左侧有魔法的羽毛，小小的黑色长方形代表双胞胎，他们被安全地带过了危险地带——编者注）杰夫·金（Jeff King）沙画原作的复制品。来源于莫德·奥克斯（Maude Oakes）和约瑟夫·坎贝尔所著的《找父亲的两个孩子在哪儿》（*Where the Two Came to the Father*：*A Navaho War Ceremonial*），波林根系列，万神殿图书公司，1943年，图3。

图15.维吉尔引领但丁（牛皮纸墨水画，意大利，14世纪）。但丁和维吉尔进入城墙上站着猫头鹰的堡垒，来源于但丁·阿利吉耶里的“地狱”（公元1265—1321年）。版权归法国尚蒂伊孔德博物馆/布

里奇曼艺术图书馆所有。

图16.奥德修斯与塞壬（白色细颈长瓶上的彩色图形，希腊，公元前5世纪）。目前被收藏在雅典的中央博物馆里。尤金妮娅·塞勒斯（Eugénie Sellers）“来自埃雷特里亚的三个雅典带柄细颈长瓶”，《希腊研究杂志》（*Journal of Hellenic Studies*），第13卷，1892年，图1。

图17.拿着雷电长矛的太阳神（石灰石石碑，亚述，公元前15—13世纪）。在拉达基雅城（古代的乌加里特）的卫城中被发现。版权归卢浮宫和布里奇曼艺术图书馆所有。

图18.萨杜恩正在吞食他的孩子（石膏油画局部，西班牙，1819年）。弗朗西斯科·何塞·德·戈雅-卢西恩特斯（公元1746—1828）。来源于西班牙马德里普拉多博物馆“黑暗绘画”系列。版权归埃里希·莱辛/纽约艺术资源公司所有。

图19.手持雷电的阈限守护者（涂漆木雕，日本，1203年）。运庆（公元1223年）的作品。金刚力士（梵语是Vajrapāṇi，“雷电操作者”），巨大的阈限守卫，位于日本奈良东大寺（大日如来的寺庙）南大门入口的对面，大日如来就是摩诃毗卢遮那。

图20.伊阿宋的归来（红彩陶器，伊特鲁里亚人，意大利，公元前470年），源于切尔韦泰里被发现的一个花瓶，被认为是杜里斯（Douris）的作品，目前被收藏在罗马的梵蒂冈伊特拉斯坎博物馆。照片由D.安德森拍摄。这种伊阿宋历险的观点并未出现在文献传统中。“这位瓶瓮绘图者似乎以某种奇怪的令人难忘的方式来诉说斩杀龙怪者的正是龙怪的子嗣。他正从他的口中重新诞生出来。”（简·哈里森，《忒弥斯女神：希腊宗教社会起源的研究》[*Themis*：*A Study of the Social Origins of Greek Religion*]第2版，剑桥大学出版社，1927年，第435页。）金羊毛悬吊在树上。英雄的守护神雅典娜由她的猫头鹰伴随着。注意雅典娜所持的羊皮盾上的戈耳工头像（比较图1）

图21.圣安东尼的诱惑（铜版画，德国，1470年）。马丁·施恩告

尔（Martin Schon-gauer，大约公元1448—1491）。版权归大英博物馆托管会所有。

图22.塞姬与冥府渡神（帆布油画，英格兰，1873年）。约翰·罗丹·斯宾塞·斯坦霍普（John Roddam Spencer Stanhope，公元1829—1908）。私人收藏，罗伊迈尔斯精美画作。版权归布里奇曼艺术图书馆所有。

图23.众神之母（木雕，埃格巴-约鲁巴人，尼日利亚，日期不详）。欧杜朵（Odudua）与在她膝上的婴儿，也就是战神兼铁神欧刚（Ogan）。狗是给欧刚的祭品。一位人形的随从击打着鼓。伦敦霍尼曼博物馆。照片来自迈克尔·萨德勒（Michael E.Sadler）所著的《西非艺术》（*Arts of West Africa*），非洲语言和文化国际研究所，牛津出版社，伦敦；汉弗莱·米尔福德，1935。

图24.狄安娜与阿克泰翁（古希腊的大理石墙面，西西里岛，公元前460年）。狄安娜看着阿克泰翁被他的狗吞食。墙面来自西西里岛塞利农特的E寺。意大利西西里岛巴勒莫的考古博物馆。版权归斯卡拉/纽约艺术资源公司所有。

图25.毁灭性的卡莉女神（木雕，尼泊尔，18—19世纪）。伦敦维多利亚和阿尔伯特博物馆，印度博物馆。

图26.打开的童贞女（多彩木雕，法国，15世纪）。版权归巴黎克吕尼博物馆所有；吉拉登/布里奇曼艺术图书馆

图27.创世记（壁画局部，意大利，1508—1512年）。米开朗基罗（公元1475—1564），罗马，西斯廷小堂：创造太阳和月亮（恢复后）。意大利梵蒂冈城梵蒂冈博物馆和美术馆。版权归埃里希·莱辛/纽约艺术资源公司所有。

图28.湿婆神，宇宙舞蹈之王（青铜铸造，印度，10—12世纪）。印度马德里市马德里博物馆。照片来自奥古斯特·罗丹（Auguste Rodin）、阿南德·古马尔斯瓦米（Ananda

Coomaraswamy）、E.B.哈韦尔（E.B.Havell）、维克多·格鲁贝（Victor Goloubeu）所著的《印度湿婆雕像》（*Sculptures Civaītes de l'Inde*），亚洲艺术卷3，布鲁塞尔和巴黎，G·范·厄斯特公司，1921年。

图29.法厄同的坠落（羊皮纸钢笔画，意大利，1533年）。米开朗基罗（上方的朱庇特坐在他的鹰上，向请求驾驶太阳战车的法厄同[阿波罗的儿子]投掷闪电。为了拯救人间，朱庇特杀死了法厄同。他的妹妹赫利阿得斯在地面上哭泣，变成了白杨树。画的下方流淌着法厄同坠入其中的波江[河神厄里达诺斯]。源自奥维德《变形记》。）。版权归不列颠博物馆所有。

图30.巫师（上了黑颜料的石头雕刻，旧石器时代，法国，公元前10 000年）目前所知最早的巫师画像大约出现在公元前10 000年，位于法国阿里埃日省奥瑞纳-马格德林文化时期名为“三兄弟”的洞穴中。摘自约瑟夫·坎贝尔所著的《野鹅的飞行之旅》（*Flight of the Wild Gander*），加州诺瓦托，新世界图书馆出版社出版，2002，图5。

图31.哭泣的宇宙之父维拉科查（Viracocha）（青铜器，前印加，阿根廷，650—750年）在阿根廷西北部卡塔马卡的安达尔加拉发现的饰板，目前暂时被认定为前印加文化的神祇维拉科查。他头戴着发光的太阳盘形物，手持雷电，流下眼泪。双肩上的生物可能是维拉科查的两个儿子兼信差——伊枚玛纳与塔卡普的动物化身。照片源自《美洲学家国际会议公报》（*The Proceedings of the International Congress of Americanists*），卷11，巴黎，1902年。

图32.观世音菩萨（唐卡，西藏寺庙，19世纪）这尊菩萨被称为Ushnīshasitātapatrā，四周被众菩萨和佛陀所围绕，有117个头，象征她对众生领域的影响。左手持“世界之伞”（即世界轴心），右手握法轮。菩萨脚下站立的是祈求觉悟的世界众生。图片底端三尊“狂怒”神脚下躺着的是仍然被贪嗔痴所折磨的众生。上方两边角落的日与月象征的是永恒与时间、涅槃与婆娑世界的一致（参阅第142页及

以下）。顶端中央的喇嘛代表的是西藏传承教授正法的正统上师。承蒙纽约市美国自然历史博物馆提供。

图33.观世音菩萨（上色木雕，中国，11—13世纪）。承蒙纽约市美国自然历史博物馆提供。

图34.双性祖先（木雕，马里，20世纪）。来自法属苏丹（马里的旧称——编者注）班迪亚加腊宗教的木雕。纽约市劳拉·哈登（Laura Harden）的收藏。照片由沃克·埃文斯（Walker Evans）拍摄，承蒙纽约市现代艺术博物馆提供。

图35.菩提达摩（丝绸画，日本，16世纪）。在日本菩提达摩被称为达摩（大约死于公元532年），是禅宗的日本创始人，他把禅宗带到了中国。据说他在洞穴里打坐冥想了9年，手臂和腿失去了功能。13世纪禅宗在日本开始变得有影响力。从那个时期之后日本禅宗僧侣开始用笔墨画禅宗的画像，以此作为开悟的辅助方法。版权归大不列颠博物馆所有。

图36.茶道：空之居（约瑟夫·坎贝尔拍摄，日本，1958年）。（日本东京艺妓和侍从在奉茶。坎伯尔在参加国际宗教史会议期间出席了这个仪式。——编者注）版权归约瑟夫·坎贝尔基金会所有。

图37.男根-女阴（石雕，越南，9世纪）。发现于越南林同省的吉仙寺院。

图38.卡莉女神两腿分开跨在湿婆神身上（纸上水粉画，印度，年代不详）。源自私人收藏。

图39.伊西斯给予灵魂面包和水（埃及，年代不详）。E·A·华理士·布奇（E.A.Wallis Budge）所著的《奥西里斯及埃及复活》，伦敦的菲利普·李·华纳出版社，纽约的普特南子孙出版公司，1911年，第2卷，第134页。

图40.梵天、毗湿奴、湿婆神与他们的配偶（微型画，印度，19世纪早期）。印度教的三人组梵天、毗湿奴、湿婆神与他们的配偶萨

拉斯瓦蒂、拉克什米和帕尔瓦蒂。南印度（马德拉斯省，19世纪早期，但早于1828年）。英国伦敦维多利亚和阿尔伯特博物馆。版权归纽约艺术资源公司所有。

图41.征服怪物：大卫与歌利亚·悲惨的地狱·参孙（Samson）与狮子（版画，德国，1471）。1471年德国版本的《穷人圣经》（*Biblia Pauperum*）中的一页，表现的是旧约对耶稣经历的预示。比较图50。魏玛藏书发烧友协会的版本，1906年。

图42.长生不老枝（石膏墙板，亚述，公元前885—860年）。天使被授予一株石榴。来自卡尔忽（Kalhu，现代的尼姆鲁兹）亚述王阿淑尔那西尔帕二世宫殿的雪花石膏墙板。承蒙纽约市大都会艺术博物馆提供。

图43.菩萨（石雕，柬埔寨，12世纪）吴哥窟（Angkor）遗迹群中的残存部分。头顶上戴着佛像的头冠是菩萨特殊的象征之一（比较图32和图33，在前者中佛陀位于头像组成的金字塔的顶端）。巴黎吉美博物馆。照片源自《吴哥窟》，“Tel”丛书，巴黎，1935年。

图44.浪子回头（布面油画，荷兰，1662年）。伦勃朗·凡·莱因（公元1606—1669）。圣彼得堡的艾尔米塔什艺术博物馆。《约克项目：10 000幅绘画杰作》（*The Yorck Project*：*10.000 Meisterwerke der Malerei*），光盘，2002年。

图45a.蛇发女怪追逐珀耳修斯，珀耳修斯正带着美杜莎的头逃跑（红像双耳瓶，希腊，公元前5世纪）

珀耳修斯佩戴者赫耳墨斯赋予他的弯刀，在蛇发女怪睡觉时接近她们，砍下美杜莎的头，把它放在皮袋内，乘着他的神奇拖鞋的双翼而逃。在文献的版本中，珀耳修斯离开时没有被发现，这全靠他的隐形帽，但是我们在这里却看到一位存活下来的蛇发女怪在追逐他。源自慕尼黑文物收藏馆。阿道夫·富特文格勒（Adolf Furtwangler）、弗里德里克·豪泽（Friedrich Hauser）和卡尔·雷可德（Karl Reichhold）所著的《希腊瓶饰画》（*Griechische Vasenmaler-ei*），

慕尼黑，布鲁克曼出版社，1904—1932年，图134。

图45b.珀耳修斯在逃跑，包里装着美杜莎的头（红像双耳瓶，希腊，公元前5世纪）。珀耳修斯和蛇发女怪出现在同一个双耳酒瓶相对的两边。这样设计的效果有趣而生动（见富特文格勒、豪泽和雷可德，同前，系列三，正文，第77页，图39）。

图46.变成灰狗的卡里德薇在追赶变成野兔的圭昂·巴赫（石版画，英国，1877）。夏洛特·格斯特女勋爵，“塔里埃森传奇”《马比诺吉昂》（*The Mabinogion*），第2版，1877年，卷3，第493页。

图47.奥西里斯的复活（石雕，埃及托勒密王朝，公元前282—145年）。神从蛋中出现，伊西斯（图12中的鹰）用自己的翅膀保护着蛋。何露斯（Horus，图12神圣婚姻中孕育出的儿子）把十字章，即生命之符，举在父亲的面前。源自菲莱的浅浮雕。E·A·华理士·布奇所著的《奥西里斯及埃及复活》，伦敦的菲利普·李·华纳出版社，纽约的普特南子孙出版公司，1911年，第2卷，第58页。

图48.天照大神从洞穴中出来（版画，日本，1860年）。歌川国贞（公元1785—1864）。伦敦维多利亚和阿尔伯特博物馆。纽约艺术资源公司。

图49.女神复活（大理石雕，意大利/希腊，公元前460年）。（这块大理石浮雕是椅子的靠背板，于1887年在之前属于路德维希别墅[Villa Ludovisi]的一块土地上被发现，由此这把椅子被认为是路德维希的宝座，也许是希腊早期的工艺。——编者注）罗马浴场博物馆。照片源自《古代遗迹》（*Antike Denk-maler*），柏林德国帝王考古研究所出版，格奥尔格·雷蒙（Georg Reimer），卷2，1908年。

图50.英雄再次出现：抱着庙门的参孙·耶稣的复活·约拿（版画，德国，1471年）。源自15世纪德国版本的《穷人圣经》（*1471*年）中的一页，表现的是旧约对耶稣经历的预示。比较图41。魏玛藏书发烧友协会的版本，1906年。

图51.奎师那引领阿周那上战场（纸板水粉画，印度，18世纪）。照片由艾丽斯·帕帕多普洛斯（Iris Papadopoulos）拍摄，德国柏林，柏林国家博物馆，亚洲艺术博物馆。普鲁士遗迹图像档案馆/纽约艺术资源公司。

图52.托起太阳的宇宙狮子女神（单页手稿，印度，18世纪）。承蒙纽约市摩根图书馆提供。

图53.耆那教的宇宙之女（布面水粉画，印度，18世纪）。拉贾斯坦邦。表现为女神形式的耆那教世俗形象。

图54.生命之泉（木头上的绘画，佛兰德斯，1520年）。杜埃的简·贝勒冈布（Jean Bellegambe）创作的三联画中的中间一块。右侧头上顶着小帆船、提供帮助的女人是“希望”，左侧相应的女人是“爱”。承蒙里尔美术博物馆提供。

图55.阿兹特克人的太阳石（石雕，阿兹特克人，墨西哥，1479年）。墨西哥特诺奇提特兰。墨西哥联邦区墨西哥城，国立人类学博物馆。布里奇曼艺术图书馆。

图56.耆那教的宇宙之女——宇宙之轮局部（布面水粉画，印度，18世纪）。这是图53中间部分的局部图。关于这幅图，坎贝尔曾这样说：“在伟大宇宙之神的腰部水平……12个阶段的往复循环标志着时间的流逝，我们都通过它转世投胎，我们已经经历过很多次，而且仍然在经历着。”约瑟夫·坎贝尔所著的《神的面具》（*The Masks of God*）第2卷《东方神话》（*Oriental Mythology*），纽约，阿卡纳，1991年，第225页。（要想了解坎贝尔对耆那教宇宙学的更多研究，详见《东方神话》第218—234页）

图57.巨大的脸（版画，德国，1684年）。克里斯汀·克诺尔·冯·罗森若特（Christian Knorr Von Rosenroth）所著《Kabbala Denudata》，法兰克福，1684。

图58.创造众神与人类的唐加罗瓦（Tangaroaa）（木雕，鲁鲁土

岛，18世纪早期）。波利尼西亚，源自南太平洋土布艾群岛。承蒙大不列颠博物馆提供。

图59.土阿莫土人的创世图——下部：宇宙之蛋。上部：人类出现，宇宙形成（土阿莫土，19世纪）。肯尼思·埃默里（Kenneth P.Emory），“佩尔所绘的土阿莫土人创世图”《波利尼西亚社会期刊》（*Journal of the Polynesian Society*），第48卷，第1期（1939年3月），第3页。

图60.天空与大地的分离（埃及，日期不详）。埃及棺材和古文稿中常见的图形。空气之神舒奉拉神的命令，将天空女神努特和大地之神盖布分开，拉神希望把这对乱伦的孪生子分开，这就是创造世界的时刻。F·马克斯·穆勒（F.Max Muller）所著《各民族神话》（*The Mythology of All Races*）之《埃及神话》（*Egyptian Mythology*）第12卷，波士顿，马歇尔·琼斯公司，1918年，第44页。

图61.谋杀伊米尔（平版画，丹麦，1845年）。洛伦兹·弗罗利克（Lorenz Frolich）（1820—1908）

图62.混沌怪兽与太阳神（石膏板雕刻，亚述，公元前885—860年）来自卡勒忽（Kalhu）亚述王阿舒尔·纳沙·阿帕里宫殿的雪花石膏墙板。此神可能是国家的神祇亚述（Assur）。他所扮演的角色原先是由巴比伦马杜克神，或更早期苏美人的暴风神恩利尔所扮演的。照片来自奥斯汀·亨利·莱亚德（Austen Henry Layard）所著《尼尼微的纪念碑》（*Monuments of Nineveh*），系列二，伦敦，J·穆雷，1853年。最初的石膏板目前被收藏于大不列颠博物馆，损坏严重，从照片上几乎无法辨认出外形。它的风格与图42的相同。

图63.科荷勒姆（Khnemu）在陶工旋盘上制作了法老的儿子，托特（Thoth）标记出他的寿命（纸莎草纸画，埃及托勒密王朝，公元前3—1世纪）。E·A·华理士·布奇所著的《埃及人的诸神》（*The Gods of the Egyptians*），伦敦，梅休因出版公司，1904年，第2卷，第50页。

图64.恶作剧之神埃德舒（木雕、梭螺和皮革，约鲁巴人，尼日利亚，19世纪到20世纪初）。私人收藏，保罗·弗里曼（Paul Freeman）。布里奇曼艺术图书馆。

图65.特拉佐蒂奥托（Tlazolteotl）分娩（夹杂着石榴石的细晶岩雕刻，阿兹特克人，墨西哥，15世纪末到16世纪初）。承蒙纽约市美国自然历史博物馆提供。

图66.努特（Nut，天空）诞出太阳，太阳的光芒照射在地平线（爱与生命）上的哈索尔（Hathor）身上（石雕，托勒密王朝，埃及，公元前1世纪）。女神嘴边的球形代表晚上的太阳，它即将被吞没并获得重生。（源自埃及丹达腊哈索尔神庙中的新年小礼拜堂。大约于公元前1世纪建立。——编者注）E·A·华理士·布奇所著的《埃及人的诸神》，伦敦，梅休因出版公司，1904年，第1卷，第101页。

图67.月亮国王和他的子民（史前岩画，津巴布韦，大约公元前1500年）。南罗得西亚（现代的津巴布韦——编者注）鲁萨匹（Rusapi）行政区的戴安娜·沃（Diana Vow）农庄的史前岩画。或许与月人米西的传说有关。躺倒下来高举右手的大个子握着一只鹿角。它的发现者利奥·弗洛贝尼乌斯（Leo Froben-ius）暂时把它的年代定为大约公元前1500年。承蒙法兰克福弗罗奔尼乌斯研究所提供。

图68.穿着蛇编织成的裙子的科阿特立库，即大地之母（石雕，阿兹特克人，墨西哥，15世纪末）。她的头是由两个响尾蛇的头组成。她的脖子上环绕着由心脏、手和头骨组成的项链。一对巨大雕像中的一个屹立在特诺奇蒂特兰城大神庙的院子里。1824年在墨西哥城的中心广场中被挖掘出来。墨西哥墨西哥城国立人类学博物馆。沃纳·福曼（Werner Forman）/纽约艺术资源公司。

图69.月亮战车（石雕，哥伦比亚，公元1113—1150年）。吴哥窟的浅浮雕。照片源自《吴哥窟》，“Tel”丛书，巴黎，1935年。

图70.法老的女儿发现了摩西（布面油画局部，英格兰，1886年）。埃德温·朗（Edwin Long），1886年。《约克项目：10 000幅

绘画杰作》，光盘，2002年。

图71.奎师那托起牛增山（纸上彩绘，印度，约1790年）。被认为是莫拉·拉姆（Mola Ram，1760—1833）的作品。（请注意，我们可以在左上方看见他的大象上的因陀罗。——编者注）史密森学会亚洲收藏品。

图72.岩石雕刻（旧石器时代，阿尔及尔，日期不详）。来自提乌特附近的一个史前遗址。在猎人与鸵鸟之间像猫一样的动物或许是某种受过训练的猎豹，左后方与猎人的母亲在一起的有角野兽，则或许是正在吃草的圈养动物。利奥·弗洛贝尼乌斯和雨果·奥伯迈尔（Hugo Obermaier）所著的《*Hadschra Maktuba*》，慕尼黑，K.沃尔夫，1925年，第2卷，图78。

图73.法老那尔迈（Narmer）杀死一个战败的敌人（片岩雕刻，古王国，埃及，公元前3100年）。“那尔迈调色板”的反面呈现前王朝晚期仪式。法老那尔迈头戴红色王冠，征服了下埃及。写着那尔迈名字的长方形图案位于调色板的顶端。来自科姆·埃尔阿玛尔，希拉孔波利斯。埃及开罗博物馆。埃里希·莱辛/纽约艺术资源公司。

图74.年轻的玉米神（石雕，玛雅，洪都拉斯，公元680—750年）。石灰石雕像的残存部分，来自玛雅古城科潘。承蒙纽约市美国自然历史博物馆提供。

图75.俄狄浦斯扯出他的眼睛（石雕局部，意大利罗马，公元2世纪—3世纪）。罗马陵墓浮雕的局部，来自德国特里尔莱茵河州立博物馆。埃里希·莱辛/纽约艺术资源公司。

图76.佛陀入灭（石雕，印度，公元5世纪末）。印度马哈拉施特拉邦阿旃陀石窟，第26号窟（支提堂）。万尼（Vanni）/纽约艺术资源公司。

图77.奥特姆（死神面具）（上色木雕，因纽特人，北美洲，年代不详）。出土于阿拉斯加西南部的库斯科奎姆（Kuskokwim）河

区。承蒙纽约美洲印第安海伊基金会提供。

图78.奥西里斯，地狱判官（纸莎草纸画，埃及，公元前1275年）。站在奥西里斯后方的是女神伊西斯和奈芙蒂斯（Nephthys）。在他前面是一朵莲花，上面站立的是他的孙子们，也就是霍尔斯的四个儿子。在他下面（或旁边）是一个圣水湖泊，也就是尼罗河在地上的神圣源头（它的终极源头在天上）。他左手握着一根连枷或鞭子，右手握着一把钩子。上方檐楣有一排由二十八只神圣毒蛇构成的装饰，每只蛇上方都顶着一个圆盘。（源自《哈尼佛草纸书》[*the Papyrus of Hunefer*]，埃及十九王朝底比斯，大约公元前1275年。——编者注）。E·A·华理士·布奇所著的《奥西里斯及埃及复活》，伦敦菲利普·李·华纳出版社，纽约普特南子孙出版公司，1911年，第1卷，第20页。

图79.阴间的科提蛇，喷火焚烧欧西里斯的敌人（石膏雕刻，新王国，埃及，公元前1278年）。受害者的双手被返绑在身后。有七个神坐镇主持。这是“太阳船”在夜晚第八个小时横越冥府地城的场景的局部。出自所谓的《皮伦之书》（*Book of Pylons*）（也被称为《门之书》[The Book of Doors]。图像来自塞提一世的石棺。——编者注）。E·A·华理士·布奇所著的《埃及人的诸神》，伦敦，梅休因出版公司，1904年，第1卷，第193页。

图80.阿尼和他妻子的替身在喝另一个世界的水（纸莎草纸画，托勒密王朝，埃及，公元前240年）。源自《阿尼纸莎草纸》（*The Papyrus of Ani*）。E·A·华理士·布奇所著的《奥西里斯及埃及复活》，伦敦菲利普·李·华纳出版社，纽约普特南子孙出版公司，1911年，第2卷，第130页。

图81.世界末日：雨蛇和虎爪女神（树皮纸上的墨水画，玛雅，中美洲，公元1200—1250年）。源自纽约美国自然历史博物馆的摹本（1898年）。

图82.世界毁灭：狼形怪物芬里厄吞掉了奥丁神（石雕，北欧海盗，英国，公元1000年）。安德里亚斯石上的浮雕，描绘了传奇性的

挪威诗歌《神秘仙境》（*Ragnarok*）“众神的末日”中的场景，其中奥丁神被狼形怪物芬里厄吞食。乌鸦落在奥丁的肩膀上。北欧海盗，来自英国属地曼岛，曼岛博物馆。沃纳·福曼/纽约艺术资源公司。

图83.与普罗透斯搏斗（大理石雕，法国，公元1723年）。阿里斯泰俄斯与变身的海神普罗透斯搏斗。塞巴斯蒂安·斯洛兹（Sebastien Slodtz，公元1655—1726年）。法国凡尔赛宫。

图84.地出（摄影，绕月轨道，1968年）。1968年12月24日阿波罗8号宇航员比尔·安德斯（Bill Anders）拍摄，照片中地球看起来正在升出月球表面。注意，这种现象只有在月球轨道上才能看到。由于月球围绕地球做同步自转（也就是说月球对着地球的一面始终不变），因此在月球表面上看不到地出。（这个图像对许多看到它的人产生了深远的影响，约瑟夫·坎贝尔就是其中之一。要想了解坎贝尔对这个景象的神话意义的认识，参阅《你是那个：正在改变的宗教隐喻》[*Thou Art That*：*Transforming Religious Metaphor*]，加州诺瓦托市，新世界图书馆出版社出版，2002，第105页及以下。——原版编者注）

致谢

这一版的《千面英雄》由约瑟夫·坎贝尔基金会制作完成，是约瑟夫·坎贝尔作品集的一部分（执行编辑罗伯特·沃尔特[Robert Walter]，总编辑戴维·库德勒[David Kudler]）。所有标有（Ed.）的注释都源自约瑟夫·坎贝尔基金会的编辑。

新世界图书馆出版社（New World Library）负责本书的编辑是Jason Gardner。

参考书目经由著作档案馆及研究中心（Opus Archive and Research Center）提供，所有权利归其所有。

书中出现的卡尔·荣格和西格蒙德·弗洛伊德的肖像获得了纽约HIP/艺术资源（HIP/Art Resource）的许可。

弗朗茨·博厄斯的肖像获得了美国加州赫斯特人类学博物馆（Phoebe E.Hearst Museum）和加州大学董事会的许可。

书中出现的其他图像和引用均获得了版权所有人的许可，除非它们属于公共版权。来源见尾注和插图清单。

Sabra Moore、美国博物馆协会的Diana Brown和约瑟夫·坎贝尔基金会非正式会员们协助进行了图像研究。

约瑟夫·坎贝尔基金会简介

约瑟夫·坎贝尔在1987年去世时，留下了大量已发表的作品。这些作品体现了他毕生的酷爱，探究了普遍神话与象征的复杂性，这些象征被他称为“人类的一个伟大故事”。他还留下了大量未发表的作品：未经整理的文章、笔记、信件、日记以及演讲的录音和录像。

成立于1990年的约瑟夫·坎贝尔基金会致力于保存和保护坎贝尔的作品，并且着手创建了他的文章、录音和录像的电子档案，出版了《约瑟夫·坎贝尔作品集》（*The Collected Works of Joseph Campbell*）。

约瑟夫·坎贝尔基金会是一个延续约瑟夫·坎贝尔作品的非营利性企业，探索神话学和比较宗教学领域。基金会的三个主要目标是：

第一，基金会保存、保护坎贝尔开创性的作品。这包括为他的作品创建目录，进行存档，基于他的作品开发新的出版物，管理他已出版作品的销售和发行，保护他的著作权，在基金业的网站上提供坎贝尔作品的数字形式，以扩大人们对他作品的了解。

第二，基金会促进神话学和比较宗教学的研究，包括实施和/或支持各种神话学教育项目，支持和/或赞助那些旨在增加公众了解的活动，捐赠坎贝尔的存档著作（主要捐给约瑟夫·坎贝尔和马丽加·金芭塔丝档案与图书馆），将基金会的网站作为论坛进行跨文化相关交流。

第三，约瑟夫·坎贝尔基金会通过各种项目和活动丰富人们的生活，包括基于网络的全球性准会员项目，地区性的神话学圆桌讨论国际网络，以及定期举办的与约瑟夫·坎贝尔有关的各项活动。

罗伯特·沃尔特，执行编辑
戴维·库德勒，主编

若想了解更多关于约瑟夫·坎贝尔和约瑟夫·坎贝尔基金的信息请联系：

Joseph Campbell Foundation

www.jcf.org

Post office Box 36

San Anselmo, CA 94979-0036

E-mail：info@jcf.org

译者后记

本书的作者约瑟夫·坎贝尔是美国著名的比较神话学家，《千面英雄》是他的一部力作，最初的版本出版于1949年。我翻译的这个版本是由约瑟夫·坎贝尔基金会推出的最新版本，也就是第三版，出版于2008年。这个版本增加了插图、全面的参考书目和更多花絮。

虽然《千面英雄》最早出版于66年前，但直到今天，它依然像当初一样具有重要的意义，对宗教、人类学、文学、电影研究等都具有影响作用。正如作者所写："神话是一个秘密的孔洞，宇宙通过它将无尽的能量倾注到人类文化中。宗教、哲学、艺术、社会形态、历史人物、科学与技术的重要发现以及惊扰睡眠的梦境都源自神话的魔法指环。"

约瑟夫·坎贝尔在这本书中引用了东西方文化中的大量神话和童话故事，既有我们非常熟悉的青蛙王子和睡美人的故事，更有大量我们非常陌生的神话，比如爱斯基摩人的英雄乌鸦的故事，汤加的蛤蜊妻子的故事。通过比较研究这些神话，作者发现虽然它们来自世界不同地区，来自人类历史上的不同时期，但存在一些共同的主题，其中一个就是具有共同特征的英雄，这也是这本书被起名为《千面英雄》的原因。它表达的意义是英雄只有一个，不同时代、不同民族神话中的英雄尽管千姿百态，但实际上是同一个英雄在不同文化和时代中的变体而已。英雄是我们每个人内心都隐藏着的神性，只是等待着我们去认识它，使它呈现出来。为了实现这种成就，我们要像神话中的英雄一样，接受冒险的召唤，跨越阈限，获得援助，经受考验，被传授奥义，最终回归。

从翻译的角度来说，这是一本非常难翻的作品。最初编辑给我推荐这本书时说："想不想翻一本流芳千古的书？"当知道将对阵《千面

英雄》时，我担心自己会弄巧成拙，反而遗臭万年。幸亏编辑给我提供了相关资料作为理解本书的辅助，即使如此，在翻译开场部分时我便开始向编辑诉苦，半个多世纪前的语言习惯和用法与如今的语言习惯和用法差异较大，而且书中的一些引用使用的是古语，就相当于汉语中的文言文，单词的写法都改变了。此外，本书涉及世界各地各种文化中的神话，需要查证的东西非常多。作者擅长使用结构复杂无比的长句和比较生僻的词汇，常常看完一句原文，我的头“嗡”的一声涨到老大，必须强迫自己硬着头皮反复阅读原文。我的翻译速度创造了新低。虽然如此，译文中肯定还会有很多不尽如人意的地方，欢迎各位看官指点。

最后，我要对在本书翻译过程中给予我帮助和支持的朋友表示感谢，首先要感谢张承谟老先生，这位曾翻译过《千面英雄》早前版本的前辈向更多中国人展现了坎贝尔大师的奇妙迷人思想，是我的指路明灯，其次要感谢冯征、王璐、赵丹、徐晓娜、卫学智、张宝君、郑悠然和王彩霞。

湛庐，与思想有关……

如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

二八原则

对商业图书来说，80%的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破20%的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

阅读方法与阅读习惯的养成

（1）回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用15分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持50次，会逐渐养成习惯。

（2）做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

（3）读后感和PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做PPT可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上5篇以后，再尝试做PPT。连续做上5个PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

（4）思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要6个月的严格训练，至少完成4本书的阅读。你会慢慢发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比拟作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

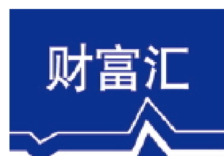
好的方法其实很简单，难就难在执行。需要毅力、执著、长期的坚持，从而养成习惯。用心学习，就会得到心的改变、思想的改变。阅读，与思想有关。

［特别感谢：营销及销售行为专家孙路弘智慧支持！］

我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志



并归于两个品牌





找“小红帽”



为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部47mm处，以红色作为标记——称之为“小红帽”。同时，封面左上角标记“湛庐文化Slogan”，书脊上标记“湛庐文化Logo”，且下方标注图书所属品牌。

湛庐文化主力打造两个品牌：财富汇，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；心视界，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。

书 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本＝选择花费的时间＋阅读花费的时间＋误读浪费的时间

湛庐希望成为一个“与思想有关”的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像跑马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断推动，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。

湛庐文化获奖书目



《爱哭鬼小隼》
国家图书馆"第九届文津奖"十本获奖图书之一
《新京报》2013年度童书
《中国教育报》2013年度教师推荐的10大童书
新阅读研究所"2013年度最佳童书"



《群体性孤独》
国家图书馆"第十届文津奖"十本获奖图书之一
2014"腾讯网•啖书局"TMT十大最佳图书



《用心教养》
国家新闻出版广电总局2014年度"大众喜爱的50种图书"生活与科普类TOP6



《正能量》
《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书



《正义之心》
《第一财经周刊》2014年度商业图书TOP10



《神话的力量》
《心理月刊》2011年度最佳图书奖



《当音乐停止之后》
《中欧商业评论》2014年度经管好书榜•经济金融类



《富足》
《哈佛商业评论》2015年最值得读的八本好书
2014"腾讯网•啖书局"TMT十大最佳图书

《稀缺》
《第一财经周刊》2014年度商业图书TOP10
《中欧商业评论》2014年度经管好书榜•企业管理类

《大爆炸式创新》
《中欧商业评论》2014年度经管好书榜•企业管理类

《技术的本质》
2014"腾讯网•啖书局"TMT十大最佳图书

《社交网络改变世界》
新华网、中国出版传媒2013年度中国影响力图书

《孵化Twitter》
2013年11月亚马逊（美国）月度最佳图书
《第一财经周刊》2014年度商业图书TOP10

《谁是谷歌想要的人才？》
《出版商务周报》2013年度风云图书•励志类上榜书籍

《卡普新生儿安抚法》（最快乐的宝宝1•0~1岁）
2013新浪"养育有道"年度论坛养育类图书推荐奖















湛庐文化 Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

延伸阅读

《神话的力量》





◎ 超越了年龄、政治、宗教的界限，直指人心，成为美国亚马逊百万级畅销书，同名节目震撼250万观众，引爆全美“坎贝尔热”。

◎ 肯尼迪夫人杰奎琳的编辑生涯中，亲力打造的三部作品之一。

《指引生命的神话》





◎ 中国神话学会会长、中国社会科学院文学院教授叶舒宪专文推荐。

◎ 一次由外在世界到我们内心深处奥秘知识的深入探索。

《爱哭鬼小隼》





◎ 日本心理学界重磅级人物河合隼雄遗作。他是第一个在瑞士荣格研究所取得荣格学派精神分析师资格的日本人。

◎ 有爱，有温情，有故事，有启发。

《魔法岁月》





◎ 美国幼儿心理健康和发展精神卫生治疗领域创始人之一，著名儿童精神分析专家塞尔玛·弗雷伯格著作。

◎ 刚出生的小婴儿好似一个个魔法师，他们就像拥有魔法一样驱使着父母去满足他们的一切需要。

[1]出自坎贝尔的著作《指引生命的神话》（*Myths to Live By*），他在本书中告诉我们，生命的目标在于使身体脉动契合宇宙的脉动，使自己的本性契合大自然。本书已由湛庐文化策划，浙江人民出版社出版。——编者注

[2]《布尔芬奇的神话》是著名的英国神话集，收集了希腊、罗马和中世纪欧洲的神话传说，作者是伦敦的托马斯·布尔芬奇，该书于1867年出版。

[3]坎贝尔所描述的街角正好位于他最喜欢的建筑之一（纽约市中心的纽约公共图书馆）的外面。

[4]有人指出父亲也可以被看成是保护者，而母亲是诱惑男人的妖妇。这样俄狄浦斯就变成了哈姆雷特。“哦，上帝啊，倘不是因为我总做噩梦，那么即使把我关在一个果壳里，我也会把自己当作一个拥有着无限空间的君主，”弗洛伊德写道，“所有神经病患者不是俄狄浦斯就是哈姆雷特。”

至于女儿（情况更复杂），以下的文字足以作为简略的解释。“昨天晚上我梦到爸爸刺中了妈妈的心脏，妈妈死了。我知道没有人会指责他这样做，尽管我哭得很伤心。梦境似乎变了，他和我一起开始了一段旅程，我很快乐。”这是一个24岁未婚女孩的梦境。

[5]在出生礼和葬礼这样的仪式中，影响最大的当然主要是父母和亲属。所有“通过仪式”不仅旨在影响当事人，同样旨在影响他生活圈子中的每一个人。

[6]与但丁笔下的“地狱”（第XIV章，76-84页）进行比较，“一条小溪，它的血红的颜色仍让我战栗……有罪的妇人分担它”。

[7]与但丁笔下的“炼狱”（第XXVIII章，22-30页）进行比较，“一条河流……微微的波浪把河岸上的小草弯向左边。人世间最纯净的流水与这纤尘不染的河水比起来都好似混杂了什么东西”。

[8]但丁的诗《神曲》里的维吉尔（Virgil）。

[9]“在古时候，那些歌唱黄金时代及其幸福景象的诗人们，说不定在帕纳塞斯山上梦想过这个地方：在这里人类的祖先是天真无邪的，这里永远是春天，永远果实累累，这就是人人称道的天上琼浆。”

[10]1肘尺相当于从肘到中指间的长度，约为43至56厘米。

[11]里格（league）：长度单位，通常指人步行一个小时的行走距离，约为3英里（4.8千米）。——译者注

[12]参见弗洛伊德有关阉割情结的论述。

[13]蛇（在神话中象征人世间的大片水域）相当于达芙妮的父亲，佩纽斯河。

[14]仙人掌属植物，有叶棘，保护植物不被食草动物食用，原产南美洲。——译者注

[15]对美洲西南部的印第安人来说，花粉是精神力量的象征。它被大量用于各种仪式，既可以驱走灾祸，又可以指出象征性的人生道路。

[16]这口井象征潜意识，与童话故事中青蛙国王的井进行比较。

[17]马里德斯属于非常危险、非常强大的一类神怪。

[18]阿拉伯传说中的神怪，神力强大，在人类被创造出来以前就存在于天地之间，据说是真主从黑色的无烟火焰中创造出来的。——译者注

[19]在亚历山大大帝时期，潘被认为等同于猥亵的埃及神敏（Min），除了其他作用之外，他还守护着荒凉的小路。

[20]与狄俄尼索斯进行比较，他是色雷斯文化中与潘相似的神。

[21]根据威廉·斯泰克尔的观点，“看门人象征着意识，或者如果你喜欢，也可以把它看成是意识中道德规范与限制的总和”。斯泰克尔博士继续说道：“弗洛伊德会把看门人说成‘超我’，但其实它只是‘内我’。意识阻止人们实施危险的愿望和不道德的行为。这就是对梦中的看门人、警察和官员通常的解释。”

[22]一种水陆两栖的海蛇，身上有着暗色与亮色相间的条纹，无论何时看到它，人们都会感到害怕。

[23]据说五兵王子的冒险故事是家喻户晓的民间传说“柏油娃娃”的最早范例。（见Aurelio M.Espinosa:"Noteson the Origin and History of the Tar-Baby Story,"*Journal of American Folklore*,43[1930]:129-209;"A New Classification of the Fundamental Elements of the Tar-Baby Story on the Basis of Two Hundred and Sixty-Seven Versions,"*Journal of American Folklore*,56[1943]:31-37;and Ananda K.Coomaraswamy,"A Note on the Stick Fast Motif,"*Journal of American Folklore*,57[1944]:128-131.）

[24]石棺或棺材是鲸鱼肚子的替代物。与芦苇丛中的摩西进行比较。

[25]斯威登堡自己对这段梦境的解释是这样的：“这是一种只有你看到它们的翅膀，它们才将模样显现的龙，它象征着错误的爱情。我现在的写作正是关于这个主题的。”

[26]斯泰克尔博士写道：“在这里‘死去’当然意味着‘活着’。她开始生活，那位警官和她一起生活。他们一起死去。这很好地解释了殉情这个很普遍的幻想。”我们还应该注意到这个梦包含着非常普遍的神话形象，也就是剑一样的桥（刀刃），这个形象曾出现在兰斯洛特爵士（Lancelot）从死神的城堡中拯救桂妮薇儿（Guinevere）王后的浪漫

故事中。

[27]荣格写道："这并不是新问题。因为我们之前的各代人都相信这样或那样的神灵。只有象征主义的空前枯竭才能使我们重新发现神是精神因素，也就是潜意识的原型……天国对我们来说已经变成了物理学家的宇宙空间，神圣的天国已经成为了过去的美好记忆。但是'心在发光'，神秘的不安与焦虑在我们本性的根部噬咬。"

[28]或者正如詹姆斯·乔伊斯（James　Joyce）所说："同等的对立面由本性或灵魂中相同的力量逐渐演化而成，就像显现其正反两方面的单一条件和方法，同时联合它们不相容的方面会导致极化。"

[29]与伊南娜跨越的各种阈限进行比较。

[30]原书在此处使用的单位为"mile"，我们按照现代英制单位与公制单位换算法则做了转换，其中1 mile＝1英里＝1.6千米。——编者注

[31]观世音菩萨的梵文（Avalokite　　vara）拼成：阿伐罗其塔（Avalokita，梵语）＝"向下看"，但也有"被看见"的意思；（isvara）＝"神"，因此他既是"慈悲地向下看的神"，也是"观照内在的神"，见伊文思温慈（W.Y.Evans-Wentz）所写的《西藏瑜伽及秘典》（*Tibetan Yoya and Secret Doctrines*）。

[32]这就是人间天堂之墙，见前文。我们现在就在天堂之墙的里面。西王母是游走于伊甸园中的上帝的女性一面，她根据自己的形象创造了人，包括男人和女人。

[33]祷告韵文，赞美耶稣在圣母玛利亚的子宫中孕育。

[34]《圣经》中诺亚的巴比伦原型。

[35]这个细节是马赫昆达对从雌雄同体的父亲身上获得重生的合理化诠释。

[36]在许多关于英雄进入鲸鱼肚子里的神话中，英雄会被鸟救出来，小鸟把鲸鱼肚子的一侧啄开了。

[37]与基督教的教义进行比较："他降入地狱，第三天他再次从死亡中复活……"

[38]"彼得不知道说什么才好；因为他们甚是惧怕。"（《马可福音》第9章第6节）——译者注

[39]现代印度教虔诚信徒的主要经典，包含十八章有关伦理的对话，属于《摩诃婆罗多》（*Mahabharata*）的第六卷，《摩诃婆罗多》在印度的地位等同于古希腊史诗《伊利亚特》。

[40]耆那教是非正统的印度教（例如拒绝接受《吠陀经》的权威性），它的传统形象显示了某些特别古老的特征（如果想了解坎贝尔对耆那教和宇宙之女的进一步思考，见他的《光之神话》[*Myths of Light*]）。

[41]梅丁即梅林，是亚瑟王冒险故事中的主要巫师。

[42]圣周六，即耶稣死亡与复活之间的那天，耶稣在地狱的深处，这个时刻是永世更新的时刻。与上文探讨的打火棒的主题进行比较。

[43]梵语：幻力（maya-sakti），即外在力量。

[44]超越类别并因此不能用成对对立物的任何一方来定义，这被称为“虚空”和“存在”。这是这类措辞超然性的唯一线索。

[45]一神年等于人类的三百六十年。

[46]在梵文中，A和U合并为O，因此这个神圣音节的发音和书写常常是“OM”。

[47]大乘佛教的神圣经典列举并描述了虚空的十八个层级或十八种“虚空”。瑜伽修行者和将要进入死亡的灵魂会体验到这些虚空。见伊文思温慈所写的《西藏瑜伽及秘典》第206页和第239页。

[48]根据中国的系统，这五种元素分别是土、火、水、木和金。

[49]在毛利人的传说里，他们的祖先是从一处叫做“哈瓦基”（Hawaiki）的地方飘洋过海，在七百年前来到新西兰。——译者注

[50]金伦加鸿沟（Ginnungagap），即虚空，在宇宙循环结束时（诸神的黄昏）一切都落入这片混沌之中，在经过无始无终的重新孵化期后，万物再次从中出现。

[51]也就是野鸭蛋破碎后的第十个夏天。

[52]这里的角和油在南罗得西亚（现代的津巴布韦）的民间传说中发挥着显著的作用。南根纳角是一个具有神奇作用的工具，它能够产生火和闪电，使生命体受孕，使死者复活。

[53]津巴布韦的大致意思是“宫廷”。维多利亚堡（Fort Victoria）附近的庞大史前遗迹被称为“大津巴布韦”，遍布南罗得西亚的其他石头遗迹被称为“小津巴布韦”。此标注出自弗罗贝尼乌斯（Frobenius）和福克斯（Fox）的《非洲起源》（*African Genesis*）。

[54]祭司的一个等级，被委派的职责是准备和使用神圣的油膏。

[55]祭司长，作为神的副摄政者进行统治。

[56]在芬兰人的《卡勒瓦拉》第4章到第8章中，我们可以看到伟大英雄不幸失败的例子，这些例子既有趣又有教育意义。在这些章节中，华奈摩伊宁先后向阿伊努（Aino）和“波赫约拉（Pohjola）的女仆”求婚，结果都失败了。这个故事太长，因此就不在正文中呈现了。

[57]希腊神话中女战士的一种统称。——编者注

[58]如来（Tathāgata），到达或处于（gata）这样的境界（tatha），也就是觉悟者，佛陀。

[59]白狗和黑狗不能游过河，因为白狗会说：“我已经洗过我自己了。”而黑狗会说：“我已经弄脏自己了！”只有毛色鲜红的狗能够游到死亡之岸。